

Biblioteca Formula AS^{yy}

LEACURI DIN FARFURIE



Volumul I

Rețete de sănătate cu fructe și legume



Revista "Formula AS" și-a făcut o tradiție din popularizarea medicinei naturii. Suntem frați de cruce cu Floarea de Mușețel. Mii de ani înainte ca medicamentele de sinteză să fi fost inventate, oamenii s-au vindecat cu ce le-a lăsat Dumnezeu la îndemână: apă curată, ierburi, fructe și soare. Adevărat: cerul boltit deasupra lor era pe atunci mai albastru și izvoarele mai limpezi. Nu apăruseră încă poluarea și îngrășămintele chimice, surmenajul și stresul, feroșii dușmani ai omului contemporan.

Apelul nostru la medicina naturii nu are, însă, intenții războinice. Nu vă vom îndemna niciodată să renunțați la sfatul medicului specialist, atunci când vă confrunțați cu probleme grave de sănătate, dar nici să întindeți mâna după antibiotice atunci când strănuțați. E ca și când ați trage cu tunul în vrăbii.

Îndemnul nostru este, de fapt, mai profund. Îndrăznim să vă sugerăm să trăiți cumpătat și curat, în spiritul naturii și în armonie cu ea. Hrana noastră de toate zilele nu trebuie transformată în otravă, ci în medicament. Cercetările din ultima vreme au ajuns la o concluzie care nu poate fi pusă la îndoială: așa cum mâncarea contribuie în mare măsură la apariția bolii, tot ea poate să o și vindece. Chinezii au un proverb plin de înțelepciune: *'Indiferent cine este tatăl unei boli, marna este alimentația greșită'*, spun ei. Un adevăr care nu și-a pierdut valabilitatea de-a lungul a mii de ani. Concluzia? Sănătatea stă în mâinile noastre, adică în farfurii. Alegând alimentele potrivite, vom preîntâmpina suferința și vom ști să ne vindecăm.

Rețetele cu legume și fructe pe care vi le propunem (într-un volum următor vă vom oferi *rețete cu alimente*) fac parte dintr-un tezaur de leacuri populare, verificate prin mii de ani de experiență, și pe care lumea contemporană le descoperă cu interes și respect. Vă dorim din suflet să nu aveți nevoie de ele, dar dacă aveți, să le întrebuințați cu folos!

Sânziana Pop



CUPRINS

Leacuri cu fructe

Afinele	.6
Agrișele	8
Ananasul	9
Alunele	10
Caisele	12
Castanele comestibile	.14
Căpșunile	.16
Cătina	18
Cireșele	.21
Coacăzele negre	22
Coacăzele roșii	23
Dudele	24
Fragii	26
Gutuile	28
Lămâile	.30
Merele	33
Migdalele	.35
Murele	37
Nucile	38
Pepenii	40
Perele	42
Piersicile	43
Portocalele	44
Prunele	46
Rabarbărul	48
Rodiile	<49
Smochinele	.50
Strugurii	.51
Vișinele	54
Zmeura	55

I Leacuri cu legume

Ardeii grași	57
Ardeii iuti	58
Anghinarea	60
Bobul	62
Cartoful	63
Castravetele	66
Ceapa	68
Conopida	73
Dovleacul	74
Fasolea verde și uscată	79
Hreanul	80
Mazărea	82
Măslinile	83
Morcovul	86
Napul	88
Păstârnacul	90
Pătrunjelul	91
Prazul	94
Ridichile roșii	96
Ridichile negre	97
Roșiile	98
Salata verde	100
Salata de iarnă (salsifi)	101
Sfecla roșie	102
Spanacul	106
Țelina	108
Usturoiul	110
Varza 1	114
Vânătă	116
Indexul alfabetic al bolilor	117

Leacuri cu FRUCTE

Afinele



Se spune că erau cunoscute și apreciate cu 30 de secole înainte de Cristos! Cresc pretutindeni în Europa, în Pirinei, în Vosgi, în Alpi, în Dolomiți și-n Carpați, pe costișele însoțite de la margine de păduri. Le cunoșteau și dacii, după cum spune Dioscoride, un medic grec care a ajuns în nordul Dunării. Că este adevărat o dovadă și lucrările vechi de medicină populară, din care rezultă că afinele erau cunoscute și folosite în toate regiunile țării, atât ca aliment, cât și ca medicament. Dacă în Muntenia, din făina de afine se făceau turte pentru diaree și dureri de stomac, în Ardeal, la mare trecere era și este afinata, care nu lipsește din nici o casă. O băutură sănătoasă

găzduiește pe care o au asupra suferințelor intestinale, afinele posedă în plus o substanță activă care acționează asupra retinei și întârșește vederea nocturnă. În Franța, piloții de pe liniile aeriene beau "oficial" un pahar de suc de afine, vreme de patru zile, dimineața și seara, înainte de a porni în curse lungi.

Tratamente **UZ INTERN** **Afecțiuni oculare**

Zdrobiți 3-4 linguri de afine și puneți-le la macerat într-un litru de apă caldă, vreme de o oră. Puneți apoi vasul pe flacără mică și lăsați-le să se înfierbânte ușor, până dau în clocot. Se

și delicioasă, făcută cu zahăr și alcool.

Pe lângă

lasă la fiert 15 minute, apoi lichidul cu fructe cu tot se lasă să se răcească. Se bea câte o jumătate de cană din oră în oră (lichidul + fructele).

Diabet

Infuzie de frunze de afin (o linguriță de frunze opărite cu 250 ml apă clocotită). Se lasă 20 de minute, se strecoară. Se beau trei căni de ceai pe zi, în cure de o lună, cu 15 zile pauză între ele. Au proprietatea de a scădea nivelul zahărului din sânge. Eficiența sporește dacă sunt combinate cu frunze de fragi.

Diaree rebelă, dizenterie, erterite, fermentații intestinale

Mâncăși cât mai des afină proaspătă sau uscată. Beți 3 căni de ceai de frunze de afine, preparat după rețeta de mai sus.



Enterocolită

Pe lângă ceaiul de frunze de afin, se recomandă și *decoctul de afine uscate* (o linguriță la 200 ml apă). Se fierbe 5 j • minute la foc mic, apoi se lasă la răcit 15 minute. Se beau 2 căni pe zi.



Maceratul la relee: 1 linguriță de boabe uscate se lasă la macerat 8 ore în apă rece. Se beau 2 căni pe zi.

Gingii inflamate

Beți de mai multe ori pe zi câte-o înghițitură de suc de afine. Înainte de a-l înghiți, mișcați-l în gură încolo și-ncoace (printre dinți).

Incontinență urinară

Dați-le copiilor să bea decoct de frunze de afin (40 g la 1 litru de apă). Se fierb 2 minute, se lasă să se răcească. Se beau două căni pe zi.

UZ EXTERN

Afte bucale

Badionați-vă zonele atinse, de mai multe ori pe zi, cu un decoct concentrat din afine proaspete sau uscate, în doză de 10 grame la un litru de apă ușor îndulcită.

Hemoroizi

Spălături și comprese locale cu decoct de frunze uscate sau macerat obținut în apă rece (se lasă peste noapte).

Plăgi, răni

Bogat în tanin, afinul are proprietăți antiseptice și bactericide. Se curăță plăgile cu un decoct obținut din 20 g frunze la 1 litru de apă.

Prurit, eczeme

Tamponări și comprese cu decoct de frunze de afin (50 g frunze zdrobite la 1/2 litru apă), aplicate pe locurile bolnave. Se lasă să acționeze peste noapte.

Retetele străbunii

Afine cu iaurt

Mixați o cană de afine curățate și spălate pentru a obține o pastă. Amestecați-le cu iaurt (preferați-le pe cele românești, "Napolact", "Zuzu", sunt mult mai bune și mult mai proaspete decât cele de import) și cu miere după gust. Veți obține o bombă de sănătate, cu gust delicios.



Afinată

Ingrediente: 5 kg afine, 2 kg zahăr, 1 l alcool de 80 grade.

Mod de preparare: se aleg afinele, li se înlătură coștele și se spală. Se pun într-o damigeană - un strat de fructe, un strat de zahăr. Se leagă vasul la gură cu o pânză și se lasă până se topește zahărul (2-3 săptămâni). Când zeama lăsată acoperă fructele, se adaugă alcoolul și se astupă damigeană cu dop. După 3 luni băutura poate fi consumată. Poate fi strecurată sau lăsată cu afinele în ea (îi dă mai multă aromă). Se bea ca aperitiv sau în caz de dureri de stomac.



Agrişele



organismul. Mai puțin folosite în sud, agrișele se bucură de mare trecere în ținuturile din nordul țării, unde sunt nelipsite în grădini.

Tratamente uz INTERN Crampe la stomac

Amestecați o lingură de frunze de agrișe cu o lingură de frunze de reglisă și fierbeți-le într-un litru de apă. Beți-le în caz de criză. La țară, iarna se mănâncă dulceață sau gem de agrișe, iar vara fructe crude, căci ele conțin acid malic și citrice, care acționează favorabil asupra crampelor la stomac.

Dispepsie (digestie dificilă și dureroasă)

Infuzați într-un litru de apă 10 g de frunze de agrișe, 1 g de scorțișoară și 1 g de cuișoare aromatate. Se bea de trei ori pe zi.

Ficat gras, gălbănare, insuficiență hepatică

Faceți o cură lungă, bând zilnic 2-3 căni de infuzie din frunze de agrișe,

de preferință după mesele principale.

Inflamațiile căilor urinare, gută, artrită, reumatism

Se beau 100-200 g de suc de agrișe pe zi, în 3-4 reprize. Se mănâncă fructele ca atare.

Lipsa apetitului

Mâncăți. Înainte de masă. câteva boabe de agrișe crude, sfărâmate cu o furculiță.

Rețeta străbunicii Nectar de agrișe

3 kg de agrișe bine coapte se spală și li se înlătură codițele. Se trec prin mașina de tocat carne. Pasta obținută se pune într-un vas emailat, se așează pe flacără mică, până ce ajunge la 80 de grade, după care se trece prin sită. Se adaugă un pahar de sirop de zahăr la două pahare de pastă de agrișe. Siropul se obține din 250 g zahăr la 1 litru de apă. Se toarnă în sticle și se tine la rece.



Ananasul

Ananasul a fost adus în Europa de Columb. Când a ajuns a doua oară în America de Sud, el a rămas atât de uimit de gustul lui minunat, încât l-a considerat "regele fructelor tropicale". Încercându-și la maximum corăbiile cu ananas.

Astăzi, ananasului i s-a descoperit și virtuți medicale. Cu fermenții * extrași din sucul ** dulce, medicii încearcă să învingă cancerul. În plus, ananasul fluidizează sângele, stimulează circulația, ajută la curățarea vaselor sanguine de "rugină", prevenind accidentele vascular-cerebrale și infarctul miocardic, ceea ce ar trebui să ne convingă să bem zilnic câte un pahar de suc sau să mâncăm câte un sfert de ananas de mărime medie.

Tratamente UZ INTERN

Anemie și convalescență

Aveți nevoie de un pahar înalt, cilindric. Se alege o portocală de circumferința paharului și se taie câteva rondele cu grosimea de 5 mm. În pahar se toarnă 100 ml suc de ananas, se acoperă cu o felie de porto-

cală. Deasupra se toarnă 150 ml suc de măr, se pune o frunzuliță de mentă și se acoperă cu o felie de portocală. Se mai toarnă suc de portocală, se așează deasupra câteva bobite de struguri și, după dorință, un cubuleț de gheață. Cocktailul crește puterile de apărare a organismului și diminuează stările depresive.

Răceală

La primele semne de răceală se face o pastă din 100 g de ananas proaspăt, care se amestecă cu 150 ml de borș de casă, suc din 1/2 de lămâie, 2 linguri de sirop natural de coacăze și o linguriță de miere de albine lichidă (neîncălzită). Se bea de 2-3 ori pe zi.

Viermi intestinali

Fructul întreg, necurățat de coajă, se spală bine cu apă fierbinte, se taie în bucăți mari, care se opăresc cu un litru de apă clocotită. Vasul se acoperă cu un capac, deasupra se așează o pernă și se infuzează timp de 3 ore. Infuzia strecurată se bea de 4 ori pe zi: dimineața pe nemâncate, de două ori în timpul zilei, cu o oră înainte de masă, și seara, cu două ore după ultima masă.



UZ EXTERN

Hemoroizi, dermatite, escare

Un litru de apă se aduce până la clocotire, se pune coaja unui ananas tocată mărunt și se lasă să fiarbă pe foc mic, 20 de minute. Apoi se adaugă 2 linguri de rozmarin și se mai lasă să fiarbă încă 10 minute. Decoctul se strecoară după răcire. Un tampon îmbibat cu lichid se introduce în anus pentru hemoroizi interni sau se aplică pe anus pentru cei externi. În cazuri de escare și alte afecțiuni ale dermei, se tamponează pielea cu decoct de 4-5 ori pe zi.

Negi, bățături

Ziua se ung locurile cu pricina cu o feliuță de ananas, iar înainte de culcare, se aplică pe negi sau bățături o felie de coajă, cu partea umedă spre piele, și se prinde cu leucoplast. Dimineața, picioarele se țin în apă fierbinte cu sare și bicarbonat de sodiu. Se repetă până se înlătură bățătura.



mmli



Alunele

Folosirea alunelor ca aliment pare să coaboreze în preistorie, după cum rezultă din resturile fosilizate găsite în mormintele neolitice. E posibil chiar ca oamenii acelor timpuri, care nu cunoșteau conservarea fructelor, să fi adus alunul din păduri mai aproape de casă, pentru a-i avea fructele la îndemână. Cert este că în antichitatea romană, el devenise celebru, nu doar pentru virtuțile sale alimentare, ci și ca medicament. Astfel, în secolul unu, Dioscoride recomandă alunul împotriva tusei și a bronșitei, în vreme ce Caton îl lauda ca antidot pentru impotență. Chiar și astăzi, li se recomandă persoanelor obosite, confruntate cu stres sexual, să mănânce cât mai multe alune.

Arbust cu ramuri flexibile, dotate cu înșușirea prea minunată de a

descoperi izvoarele ascunse în pământ, alunul atinge 2-5 metri înălțime și crește mai ales în luminisurile din păduri. Fructele

le lui, îmbrăcate într-o cămașă verde, sunt foarte bogate în potasiu, calciu și fosfor și în hidrați de carbon. Pentru sănătate, se folosesc atât scoarța, frunzele și florile, cât și fructele (semințele din interior).

Tratamente UZ INTERN

Anemie

Se face toamna o cură de alune curățate de coajă, neprăjite și nesărate.

Diabet

Alunele trebuie incluse în mod constant în hrana diabeticilor. Ca supliment, se ia de două ori pe săptămână câte o linguriță de ulei de alune, dimineața, pe stomacul gol.



Curățarea sângelui

Preparați o infuzie din 25 g frunze de alun opărite cu un litru de apă în clocot. Strecurați, îndulciți cu puțină miere și beți trei cești » ? ' '

pe zi, între mese.

Hemoroizi

Se prepară un decoct dintr-o lingură de frunze uscate și măcinate la o cană de apă. Se fierbe 5 minute la foc potrivit. Se strecoară. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi.

Hepatită, emfizem pulmonar, silicoză pulmonară

Infuzie din 1-2 linguri de muguri opăriți cu 250 ml apă clocotită. Se lasă ceaiul acoperit 15 minute. Se beau 2 cani pe zi.

Obezitate

Beți la discreție un decoct preparat din 30 g flori (amenți, florile masculine, în formă de ciucuri) fierte într-un litru de apă, vreme de un sfert de oră, pe foc mic. Se lasă să se răcească și se strecoară.

Teniază

Se ia câte o lingură de ulei de alun, zilnic, pe stomacul gol, vreme de 15 zile.

Tuse

Luați 30 grame de alune decojite și spălate în apă caldă. Pisați-le într-o piuliță de lemn sau de piatră și vărsați apoi peste ele 150 ml de vin alb. Adăugați 30 ml de sirop de patlagină și amestecați. Veți obține o emulsie care se administrează în caz de tuse rebelă. Dimineața se bea o cană pe stomacul gol, la prânz - după masă, iar seara la culcare.

Varice, ulcere varicoase

Fierbeți 40 g coajă de alun într-un litru de apă, până rămâne la jumătate. Beți două cani pe zi din acest decoct. (Coaja de alun trebuie recoltată de pe ramurile tinere, la sfârșitul iernii. Se usucă la loc cald și umbros.) Contra varicelor este foarte eficientă tinctura din frunze de alun. Se iau de două ori câte 60 de picături pe zi, diluate în ceai.

UZ EXTERN

Dureri de urechi

Macerati, vreme de 7 zile, pețoli de crin alb în ulei de alune. Conservați-i într-un recipient închis ermetic, iar la caz de nevoie,

înmuiați o vată în ulei și introduceți-o în conductul auditiv.

Răni, zgârieturi

Se prepară o infuzie din 25 grame frunze de alun la un litru de apă. Se aplică comprese pe locul bolnav.

Reumatism



Frictionați locurile dureroase cu un unguent preparat din frunze uscate de alun și de nuc, în părți egale. Adăugați o linguriță de scrum de țigară și un vârf de cutit de sare fină. Se fierbe totul în ulei de măsline, vreme de o jumătate de oră, pe foc foarte mic. Se utilizează mixtura astfel obținută, cât este caldă.

Edeme

Aplicați pansamente impregnate cu lichidul obținut după ce ați infuzat 50 g coajă uscată de alun cu un amestec format din o jumătate de litru de vin alb și o jumătate de litru de apă.

De știut

- Alunele au valoare nutritivă foarte mare. 100 g alune conțin 700 kcal, care sunt preluate de organism aproape integral. Persoanele supraponderale

Reteta străbunicii

j

Unt de alune de pădure

Se încinge o tigaie la foc potrivit și se prădesc alunele 5 minute, până se rumenesc ușor. Se lasă la răcit, apoi se freacă într-un prosop de bucătărie pentru a li se înlătura cojile. Se mixează apoi alunele în blender, până devin o pastă groasă, untoasă (5-10 minute). Se pune în borcan, se închide și se păstrează într-un loc uscat și răcoros. Se consumă pe pâine prăjită.

Frumusețe

Cremă emolientă pentru corp

Compoziție: 30 mg ulei de alune, 5 g lanolină, 1 g ceară curată de albine, 100 g cremă cosmetică. Se amestecă bine toate ingredientele, se pun pe foc mic, în baie de abur. Topitura obținută se tine la rece.

rale să le consume cu precauție.

- Incorporate în dulciuri preparate cu cacao și cafea, valoarea lor energetică sporește și mai mult.

Caisele



Tratamente UZ INTERN Anemie

Copiilor și convalescenților li se recomandă să bea cât mai mult compot de caise. Rezultatele sunt egale cu cele ale unei cure antianemie, ținută cu ficat de vită.

Colesterol și trigliceride mărite

Se tin cure de minimum 4 săptămâni, timp în care se consumă jumătate de kilogram - un kilogram de caise pe zi. Aportul masiv de vitamina A din aceste fructe previne oxidarea colesterolului rău (LDL) și depunerea sa pe pereții vaselor de sânge.

Constipație

Caisele uscate reprezintă un laxativ blând.

Diaree

Mâncăți caise opărite și curățate de coajă.

Febră

Sucul proaspăt de caise (obținut prin simplă mixare), amestecat cu puțină miere și, eventual, cu o tulpină proaspătă de mentă, constituie un adevărat tonic

natural pentru bolnavii cu febră ridicată sau cu manifestări inflamatorii (inclusiv la nivel cutanat).

Gută

Se consumă câte 600-800 g de caise proaspete zilnic, pe o perioadă de minimum 30 de zile. Dacă nu se mai găsesc caise proaspete, se pot consuma nectarine sau piersici, câte un kilogram pe zi. Este o cură simplă, dar care mobilizează puternic sărurile acidului uric din țesuturi și ajută

la eliminarea lor prin urină. În plus, prin efectul său antiinflamator, cura cu caise ajută la răirirea, până la eliminare, a crizelor de gută, la redobândirea aspectului normal



și a mobilității articulațiilor afectate.

Insomnie

Mâncăți, înainte de culcare, 3-4 caise foarte coapte.

Lipsa poftei de mâncare

Mâncăți câte o caisă, cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă. E mai profitabil să le consumați ca aperitiv, decât ca desert.

Stiți cum arată un cais: un pom frumos, de 4-6 metri înălțime, ba uneori mai înalt, ale cărui flori - roz la început, apoi albe - se transformă în niște fructe parfumate și delicioase, de culoare galben-portocalie, uneori pigmentate cu pistrui arămii, ca obrazul unui copil.

Dintre câte fructe există, caisele au cel mai mare conținut de vitamina A, dar și vitaminele B și C. Foarte hrănitoare, ele le sunt recomandate copiilor și anemiciilor, dar cu precădere persoanelor care au o muncă intelectuală asiduă, fiind considerate "aperitivul poeziilor". Trebuie consumate ?

în plină maturitate. Numele latin, *Armniaca vulgaris*, ne amintește că sunt originare din Armenia, de unde au fost aduse în Grecia, de Alexandru cel Mare. Originea lor se află însă în China.

Oboseală oculară

Se consumă caise proaspete. 500 g pe zi, în cure de măcar șase săptămâni.

Pietre la fiere

În fiecare dimineață, pe stomacul gol, se administrează câte 12 sâmburi de caise, apoi se așteaptă o oră. **Pe parcursul zilei: se consumă și câte 500-600** 2 de



proaspete, dulci-acrișoare, care ajută la evacuarea bilei din colecist și dizolvă calculii biliari.

Stimularea creșterii la copii

Caisele proaspete, sub formă de piure, sunt printre primele fructe ce pot fi mâncate de bebeluși, atunci când începe să le fie diversificată hrana. Ele stimulează dezvoltarea normală a oaselor, susțin imunitatea, protejează de indigestie și de constipație. Pe perioada verii, caisele proaspete nu trebuie să lipsească din hrana celor mici.

Tabagism

Se recomandă consumul zilnic de caise, câte 500 g pe zi, pentru combaterea efectelor nocive ale fumatului. Caisele le sunt recomandate mai ales femeilor ce au fost fumătoare și care se pregătesc să devină mame, pentru o detoxifiere rapidă.

Tulburări de memorie

Se consumă câte 5-10 sâmburi de caise pe zi, în cure de două săptămâni, urmate de alte două săptămâni de pauză.

UZ EXTERN

Acnee

Obrazul se va șterge în mai multe rânduri cu pulpă de caise, apoi se va lăsa să se usuce timp de 5-10 minute, după care pielea se va curăța cu apă caldă. Suplimentar, se vor consuma câte 500 g de caise proaspete pe zi, pentru efectul laxativ și depurativ.

Arsuri solare

Se zdrobesc bine, cu mixerul electric, 2-3 caise fără sâmburi. Sucul rezultat va fi aplicat pe arsurile provocate de expunerea la soare. Acest remediu va calma inflamația și usturimea, vindecând mai rapid pielea.

Sâmburii de caise

Prin conținutul lor ridicat de vitamina B17 sunt foarte eficienți în tratarea cancerului. Chiar dacă nu sunteți bolnavi, mâncați 7-20 sâmburi de caise pe zi. Începeți cu doze reduse: 1-2 la o repriză, nu toți o dată.



Frumusețe

Ten gras, seboreic

Se spală o caisă bine coaptă, se taie în două, se scoate sâmburele și se masează cu pulpa fructului tenul curățat în prealabil cu puțină apă caldă. Se repetă această operațiune în fiecare zi, ceea ce va face ca tenul să devină mai curat, mai strălucitor și pielea mai elastică.

Mască pentru ten îmbătrânit

Trei fructe bine coapte se mixează până se obține o pastă omogenă. Se adaugă o lingură de smântână și una de miere lichidă, amestecându-se foarte bine. Se întinde în strat uniform, ca orice mască cosmetică, pe tenul curățat în prealabil, și se lasă să acționeze 10-12 minute, apoi se spală fața cu apă caldă.

Sunt de asemenea indicați copiilor de peste 5 ani, slabi, inapetenți, constipați, și în cazul adulților care suferă de polihipovitaminoze astenii, constipații, carențe de calciu, fier și magneziu. (Sâmburii de caise se pot consuma și iarna, dacă se păstrează în pungi de hârtie.)



Castanele comestibile

rând, castanele au fost folosite ca hrană ușoară și extrem de energizantă pentru convalescenți, bogăția lor de minerale și de vitamine (greu degradabile în procesul

preparării) fiind un excelent sprijin pentru o vindecare rapidă.

Pentru uz intern, se folosesc fructele proaspete. Pentru utilizări externe, sunt foarte eficiente și castanele uscate.

Piureul de castane

Este unul dintre puținele produse prelucrate termic care păstrează, în mare parte, vitaminele fructului proaspăt.

Rețeta: se spală bine castanele cu tot cu coajă, după care se pun în apă clocotită, unde se lasă să

Tratamente UZ INTERN Afecțiuni renale

Se consumă câte o farfurie de piure de castane înainte de fiecare masă, în cure de minimum 2 săptămâni,

Convalescență, perioada de creștere la copii

Se consumă o combinație de piure de castane și brânză de vaci (în proporții egale), îndulcite cu miere. Este o hrană ușor digerabilă și foarte energizantă.

Hemoroizi, varice, tromboflebită

Se consumă câte o farfurie de piure de castane, îndulcit

fiarbă la foc mediu, vreme de 45 de minute (nu mai mult, pentru a nu ieși taninurile din coajă, care dau un gust neplăcut). Se scot castanele din apă clocotită și se cojesc cât sunt calde, după care se pisează cu o furculiță sau se zdrobesc cu un bătător din lemn.



Au fost aduse pe teritoriu! țării noastre odată cu primele legiuni romane care au ocupat Dacia, iar de atunci, castanul comestibil a fost aclimatizat și cultivat mai ales în zona de vest a țării. Mai târziu, prin secolul al XIV-lea, castanii comestibili au fost intens plantați în jurul mănăstirilor din Oltenia și Moldova, iar cu ocazia aceasta, fructele lor au intrat în rețetele vestitelor leacuri monahale, ocupând printre acestea un loc de cinste. Cu ele se tratau reumatismul și degerăturile, problemele digestive și intestinale, diferitele boli ale bătrâneții. Nu în ultimul

cu miere și aromatizat cu coajă de lămâie rasă, înainte de micul dejun și de cină. Se face o cură de câteva săptămâni. Acest preparat stimulează tranzitul intestinal, are efecte antiinflamatoare și tonice vasculare.

indigestie, diaree

Treizeci de castane comestibile (proaspete sau uscate); se pisează și se pun să fiarbă la foc mic în trei căni ieșite până când scad la o treime. Zeama foarte concentrată rezultată se bea într-o doză unică.

Traheobronșită acută

O lingură de frunze mărunțite se opăresc cu o cană de apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute. Se beau două căni pe zi.

UZ EXTERN

Degerături

Se mărunțesc doi pumni de castane și se fierb 5 minute în apă cât să le acopere. Se lasă la macerat 15 minute, apoi se aplică sub formă de cataplasme.

Dureri reumatice

Cinci mâini de castane se fierb cu trei litri de apă rină când scad la jumătate. Se filtrează decoctul rezultat, cu care se fac spălături cât mai calde posibil pe locurile afectate. Aplicația durează 10-15 minute și se repetă zilnic, până la completa vindecare.

Rețetele străbunicii

Castane prăjite

Înainte de a se prăji într-un vas cu fundul dublu, pe foc puternic, castanele se crestează cu un cuțit ascuțit. Se învârt cu o lingură de lemn ca să nu se ardă. Se lasă să se răcească și se cojesc. Astfel pregătite, castanele pot constitui o cină ideală, în asociere cu o bucată de brânză și o cană de vin fier.

Castane fierte

Se curăță castanele de coajă și apoi se clătesc bine. Se fierb în baie de aburi aproape o oră. Astfel fierte, pot fi consumate ca aperitiv, însoțite fie de sosuri picante, fie de sosuri dulci.



Castane glasate

Se face un sirop din apă și zahăr (500 g zahăr, 200 ml apă) și se fierbe până se încheagă bine. În castanele fierte sau prăjite - și curățate de coajă - se înfinge câte un bețișor. Castanele astfel pregătite se înmoaie bine în siropul de zahăr și se lasă să se răcească pe o tavă. După ce primul strat de zahăr s-a răcit, se repetă operațiunea de înmuiere în sirop, după gustul fiecăruia.





Căpșunile

Calitățile răcoritoare și depurative ale căpșunii ar trebui să ne incite să o mâncăm, nu ca desert, ci înainte de masă, ca aperitiv. Se pot consuma fără nici un inconvenient între 250-500 g pe zi, dacă

după care se filtrează. Lichidul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în încă 1/2 l apă, timp de 5 minute, după care se lasă să se răcească și se filtrează. Se amestecă apoi cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de infuzie combinată. Se administrează câte 0,5 - 1 l pe zi.

Colesterol

1 kg de căpșuni consumat zilnic.

Constipație cronică

Se consumă, cu 30 de minute înaintea micului dejun și a cinei, câte o porție consistentă (de minimum 400 g) de căpșuni, eventual amestecate cu puțină miere lichidă. Tratamentul durează măcar 10 zile și poate fi reluat, după o pauză de 4 zile, dacă simțim nevoia.

Diabet

Se consumă 250 g de căpșuni proaspete zilnic.

Diaree, infecție intestinală

Se beau câte 2-4 căni de infuzie pe zi (preparată ca la cistită), până la dispariția simptomelor.

nu există contraindicațiile ce vor fi enumerate în cele ce urmează. Conținutul ridicat de acid salicilic exercită o acțiune asupra ficatului și a vezicii biliare. Sărurile alcalinizante convin perfect bolnavilor de gută.

Tratamente uz INTERN **Anemie, convalescență**

Consumați căpșuni în cantitate mare, mai ales după ce le-ați lăsat să stea 1/2 oră într-un vin roșu bun. Puteți, de asemenea, să le zdrobiți și să le amestecați cu smântână, îndulcindu-le cu puțină miere.

Cistită cu sângerări

Se pun 4 lingurițe de frunze uscate de căpșuni la macerat în 1/2 l apă, vreme de 8-10 ore,



Considerată încă din timpuri străvechi drept cel mai delicat dintre fructe, căpșuna figurează în documente, de pe la începutul secolului XI, tot de atunci fiindu-i recunoscute și virtuțile medicale. Fontenelle, care a trăit o sută de ani, își atribuia pe față longevitatea consumului mare de căpșuni, dimineața și seara, practic ca unic aliment. Iar Madame Tallier, frumusețea celebră a Franței regelui Ludovic al XVI-lea, afirma că și-a păstrat prospețimea datorită virtuților căpșunii.

Într-adevăr, căpșuna conține materii grase, proteine, fier, calciu, fosfor, siliciu și iod. Este bogată în vitamina B și C, iar zahărul ei este levuloza, fiind deci permis diabeticilor, care pot consuma o lingură mare de căpșuni cu smântână, fără a adăuga însă zahăr.

Febră, răceală

Se ia pulbere de rădăcină de căpșuni, câte un sfert o jumătate de linguriță, la două ore. Are efect febrifug blând, reduce inflamația și catarul căilor respiratorii.

Gastro-enterite cronice

Cură de o lună cu 300-500 g de căpșuni pe zi.

Gută, varice

Se ține o cură cu căpșuni proaspete, câte 1 kg pe zi, timp de 7-14 zile.



Iritoxicații alcoolice sau tabagice

Se bea zilnic câte un litru de suc de căpșuni obținut prin zdrobire cu mixerul și filtrare prin tifon. Pentru efecte mai puternice, sucul proaspăt se amestecă cu miere de albine. Tratamentul durează minimum două săptămâni și are efecte antitoxice, de regenerare și reîntinerire a organismului. De asemenea, se pare că influențează extrem

de favorabil chimismul creierului, fiind de un real ajutor pentru depășirea dependenței.

Nefrită, litiază renală și hepatică

Cură de căpșuni proaspete, timp de 7-14 zile, câte 1,5 kg pe zi. *(Această cură este benefică și în ateroscleroză.)*

Obezitate

Înainte fiecărei mese, se consumă câte 300 g de căpșuni, bine spălate, iar între mese, dacă ni se face foame, consumăm, de asemenea, căpșuni, eventual amestecate cu iaurt. Cura durează minimum trei săptămâni, nu este greu de ținut și duce la pierderea a aproximativ 5 kilograme.

Oxiuri

Se consumă 500 g de căpșuni dimineața, pe stomacul gol. Nu se mai mănâncă nimic până la ora 12,

Reumatism

Se recomandă cura de căpșuni, în care se consumă

minimum 800 g de fructe pe zi, pe o perioadă de 2-4 săptămâni. În paralel, se administrează și infuzia combinată (preparată ca la cistită), care are, și ea, un efect puternic antiinflamator și protejează articulațiile de procesele degenerative.

Contraindicații

Afecțiuni hepatice și biliare, dermatoze alergice (urticarie) și dispepsie.

Rețeta străbunicii

Licoare de căpșuni

Spălați și curățați 1 kilogram de căpșuni foarte bine coapte. Adăugați 3 linguri de miere și 1 lingură de apă de mentă (se pun la macerat de cu seara câteva fire de mentă într-un pahar cu apă). Treceți totul prin mixer. Se obține un lichid spumos, care se servește imediat, adăugând cuburi de gheață. Această licoare predispune la somn.



Frumusețe

Pentru frumusețea tenului

Amestecați un albuș bătut spumă cu sucul de la 5 căpșuni mari, la care adăugați 20 de picături de apă de trandafiri și 10 picături de tinctură de smirnă. Aplicați-I pe față cu o pensulă sau o bucată de bumbac. Țineți masca timp de o oră, apoi spălați-vă cu apă de ploaie caldă sau cu apă minerală neacidulată.

Pentru tenul gras

Mască din căpșuni zdrobite, amestecate cu puțină argilă sau albuș de ou și câteva picături de lămâie. Se lasă pe față 30 de minute apoi se spală cu apă caldă.

Pentru tenul uscat

Mască din căpșuni zdrobite, amestecate cu smântână. Se lasă 30 de minute apoi se spală cu apă de ploaie.

Cătina



Am de zile, virtuțile cătinei au fost ignorate, tocmai din cauza mării ei răspândiri. Cine să bage în seamă o tufă țepoasă, cățărată pe povârnișurile nisipoase din marginea drumurilor de țară, pe dealurile pietroase ori prin ostrovurile înconjurate de ape? "Gard viu", așa cum i se spune prin multe locuri, cătina a fost vreme îndelungată doar prietena porumbeilor și-a păunilor (ea lipsește și astăzi din multe culegeri de plante medicinale), înainte să devină o "bombă" a medicinei fitoterapeutice, o plantă-miracol care vindecă aproape orice rău.

Recoltarea

Se face de la sfârșitul lui august și până în martie viitor. În țară și-n București ea se vinde sub formă de ramuri spinose, acoperite

de boabe portocalii.

Un truc - ca să desprindeți mai ușor de pe ram boabele de cătina (se scot foarte greu), băgați peste noapte ramurile rup-

te în două în congelator. A doua zi, le scoateți afară și le bateți, așa înghețate, cu un obiect din lemn. Boabele se desprind și cad.

Acțiune terapeutică

Preventiv: datorită eres-terii rezistenței la agenții patogeni, crește și rezistența la efort. Energizant puternic, dă rezultate rapide în recuperarea energiei după efort fizic și intelectual. Scade durata de convalescență după boală.

Curativ: preparatele din cătina albă, asociate cu orice alt medicament, îi măresc acestuia considerabil efectul, scăzând totodată acțiunea negativă a medicamentelor de sinteză. Cătina este radioprotectoare, fotoprotectoare (protecție

pentru plajă), cicatrizant puternic. Are efect pozitiv în cazul unei proaste circulații periferice. Având efect imunomodulator, se recomandă în cancer și HIV ?

(SIDA). E bună în malnutriție, în boii fiziologice.

Asociată altor plante medicinale, cătina face - pur și simplu - minuni. Rezultatele clinice apar și în funcție de prețurile celui care folosește cătina,

Preparate din cătina albă (fructe)

Suc de cătina în

3 variante

Rețeta de bază: 1 kg de fructe de cătina, puțină apă, zahăr în cantitățile recomandate mai jos.

Mod de preparare: fructele se spală în 2-3 ape, apoi se zdrobesc cât se poate de bine (cel mai simplu e să folosim storcătorul de fructe) și se storc cu ajutorul unui tifon. Sucul obținut se pune deoparte, iar peste resturi (semințe, coji etc.) se mai pune puțină apă (cam o cincime din cantitatea totală), se amestecă, se lasă



20-30 de minute și se mai storc o dată. Sucul rezultat se amestecă la rece cu zahăr, în următoarele variante:

Varianta 1 - 1 parte volum suc, 1 parte greutate zahăr. De exemplu: 500 ml suc și 500 g zahăr sau 250 ml suc și 250 g zahăr.

Varianta 2 - 1 parte volum suc - 1,5 părți greutate zahăr. De exemplu: 500 ml suc și 750 g zahăr sau 250 ml suc și 375 g zahăr.

Varianta 3 - 1 parte volum suc și 2 părți greutate zahăr. De exemplu: 500 ml suc și 1 kg zahăr sau 250 ml suc și 500 g zahăr.

Varianta 1 este mai acrișoară, varianta 3 este dulce. Majoritatea bărbaților preferă varianta 2. Copiii preferă variantele 2 și 3. Doamnele preferă varianta 2.

Dacă nu se bea imediat, sucul de cătină se ține la rece sau se adaugă 1-2 aspirine la 1 litru de suc. Dizolvarea zahărului se face la temperatura camerei în care se prepară suc, pentru a se păstra vitaminele și aroma. Gustul este foarte plăcut, seamănă cu un amestec de caisă și ananas. Culoarea este galben-portocalie.

Sucul de cătină se bea sub formă de sirop, adăugând apă sau apă minerală 120-30 ml sirop la 150-200 ml apă), în funcție de gust și de efectele constatate.

Sucul de cătină albă se poate asocia cu suc de struguri, zmeură, afine, mere, portocale, lămâie, morcovi, varză, asociate chiar 2,3,4 între ele. Se poate asocia și cu cafeaua neagră, micșorând baza acesteia, micșorându-i efectul și nocivitatea.

Efect: puternic energizant, întăritor al sistemului imunitar, anticancerigen.

Fructe zdrobite

Pentru cei care au dinții buni, fructele de cătină se pot zdrobi cu furculița într-o farfurie, până ce se transformă într-un terci. Se adaugă zahăr sau miere (după gust), amestecând bine de tot. Se lasă 30 de minute. Se amestecă din nou, apoi se consumă ca atare, mestecând bine, pentru a fărâmița și cojile, și semințele. Ingerarea completă a fructelor este ideală pentru că nu se pierde nici una dintre componentele de substanțe pe care le conțin.

Cătină uscată

Se așează boabele de cătină pe o tavă. Se încinge cuptorul la temperatura maximă, se bagă fructele pentru a suporta un șoc termic scurt de 100

de grade. Apoi temperatura se coboară la 50-60 de grade (treapta mică a cuptorului). Când fructele sunt uscate, se scot și se lasă să se răcească. Se macină fin, prin râșnița de cafea. Se conservă în borcane de sticlă. Praful e bun pentru ceai: o linguriță de pulbere se opărește cu o cană de apă în clocot. Se lasă să se infuzeze, apoi se bea.

Efect: mărește pofta de mâncare, rezistența la efort fizic, intelectual. Are efect anticonstipant.

Preparatele de cătină au efecte benefice și în stările de stres. Nu se consumă mai mult de o dată pe zi, pentru că sunt foarte energizante și pot tulbura somnul (nu trebuie consumate după ora 23.00).



Tratamente UZ INTERN

Anemie

Infuzie din 1 linguriță fructe zdrobite la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 2-3 minute. Se strecoară. Se bea conținutul a două căni pe zi, din care una seara înainte de culcare.

Ateroscleroză

Decoct din 10 g fructe zdrobite la o cană cu apă (200 ml). Se fierbe 2-3 minute. Se strecoară. Se îndulcește cu miere. Se bea con-

ținutul a două căni pe zi.

Cancer

○ Se consumă 6 linguri fructe proaspete de trei ori pe zi (2 linguri dimineața, 2 linguri la prânz, 2 linguri seara). Fructele se sfărâmă bine în gură și apoi se înghit, fără a se bea apă după ele.

© Se consumă 2 linguri pe zi fructe ținute în miere, timp de cel puțin două luni. Fructele se culeg, se pun în borcan de 800 ml și peste ele se toarnă miere. Se căpăcește și se lasă la întuneric. Se desface după circa 3 luni și se folosesc.

Ciroză hepatică

Infuzie din 2 linguri fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 60 minute. Se stre-

coară. Se bea fracționat în cursul unei zile.

Fragilitate vasculară, sechele AVC

Se amestecă o linguriță de pulbere de cătină, una de polen și una de miere. Se iau 4 lingurițe pe zi din această combinație.

Hepatită cronică, hepatită epidemică, urticarie, nevroză, alcoolism, gută, reumatism

Infuzie din 2 linguri fructe zdrobite peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 30 minute. Se strecoară. Se bea

fracționat
în cursul
unei zile.

UZ EXTERN

Arsuri, degerături, contra radiațiilor

Se folosesc unguente locale, cu extras din fructe.

Eczeme infecțioase

Se zdrobesc fructe proaspete de cătină și se aplică direct pe zona afectată, unde se lasă vreme de jumătate de oră, în final, se clă-

tește zona tratată și se lasă să se zvânte în aer liber. Pe eczemele uscate se aplică în final și un strat protector de ulei de cătină. (Uleiul de cătină poate fi achiziționat de la magazinele naturiste. Preferați-l pe cel românesc.)

Frumusețe

Mască astringentă cu cătină

Aveți pielea grasă, lăcioasă. predispusă la puncte negre și coșuri? Zdrobiți fructe de cătină cu o lingură de lemn, amestecați-le cu o jumătate de pahar de iaurt natural și cu o linguriță de argilă cosmetică. Pasta obținută se întinde pe față și

gât și se lasă să acționeze cel puțin 15 minute. Clătiți-vă apoi cu apă rece.

Contra ridurilor

N-au egal în întinderea tenului: cătina și drojdia de bere. Dizolvați o linguriță de drojdie proaspătă în suc de cătină pentru a obține o pastă. Lăsați compoziția la rece o jumătate de oră, apoi aplicați-o pe obraz și pe gât (bine curățate în prealabil). Masați compoziția ușurel, pentru a o face să pătrundă în piele. Lăsați-o să acționeze 15 minute, apoi spălați-vă cu multă apă.



dresele

Se cultivă de peste 2500 de ani, aduse în Asia în Europa. Prima mențiune documentară datează din secolul I î.Hr., dar cel care îi dedică un studiu ir: ? undat este Plinius cel Bătrân (23-79 d.Hr.), care ir: rie 10 soiuri de cireșe și _nul de vișine. Astăzi, producția mondială de cireșe este de circa 1.300.000.000 **tone**. În România sunt peste 4 milioane de cireși. Bogate în vitaminele A, B1, C, acizi organici, pectină, săruri de fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, potasiu, microelemente, ca zinc, cupru, mangan, cobalt, cireșele au proprietăți excepționale depurative, remineralizante, energizante, anti-reumatismale și laxative.

Tratamente UZ INTERN Artrită, afecțiuni renale

Se consumă zilnic circa 1-2 kg cireșe proaspete, cât durează sezonul lor.



Curățarea organismului

Două-trei zile de curăț de cireșe pe săptămână, fără a mânca altceva, reprezintă o excelentă depurație, înlesnind eliminarea toxinelor.

Diaree, cistită, pielită

Se prepară un decoct dintr-un pumn de codițe de cireșe, fierte în 500 ml apă, timp de 15 minute. Se bea pe parcursul zilei, în 4-5 porții.

Hepatită

Suc de cireșe, consumat zilnic: 2-3 căni pe stomacul gol.

UZ EXTERN

Dureri de cap

Se scot sâmburii de la câteva cireșe, care apoi se fixează, cu ajutorul unui plasture, cu partea cărnosă îndreptată spre piele. Zonele în care va fi aplicată această originală cataplasma sunt tâmplile, ceafa și fruntea. Este un tratament care are efect și în durerile de cap produse de insolație.

Pete pe piele

(produse de
agenți chimici)

Se freacă pielea timp de 10 minute cu miez de cireășă. Tratamentul se face



de mai multe ori pe zi și se folosesc numai cireșele din soiurile albe, care sunt foarte eficiente și în scoaterea petelor de pe piele cauzate de pigmenți vegetali (ca cei din fructele negre).

Rețeta străbunicii

Dulceață de cireșe cu miere

1 kg de cireșe (de preferință amare) se spală, se curăț de codițe și li se scot sâmburii. Se pun în borcane, până la gură, fără a le presa. Se toarnă peste ele 250 g miere încălzită. Se închid ermetic și se

fierb în aburi 15-20 de minute.

Frumusețe

Pentru elasticitatea pielii

Zdrobiți cireșele și puneți-le pe obraz. Acoperiți cu un tifon umezit. Stați culcată 20 de minute, apoi clătiți cu apă caldă.



Coacăzele negre

Hipertensiune, ateroscleroză, arterită

Se prepară o infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute. Se beau trei căni de ceai pe zi, înainte de mese. În loc de infuzie, se poate prepara un decoct cu fructe uscate.

O linguriță de coacăze se fierb 2-3 minute în 200 ml apă. Se lasă să stea 20 de minute. Se beau trei căni pe zi.

Rinite, astm alergic, urticarie

Se prepară o infuzie dintr-o linguriță de muguri de coacăz, opărit cu o cană de apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute. Se beau trei căni pe zi.

UZ EXTERN

Reumatism, ragade, tăieturi

Se amestecă în părți egale frunze de coacăz, de dafin, de salvie și rozmarin. Se pun la macerat într-un borcan, vreme de 24 de ore, la loc cald. Se păstrează în sticle închise la culoare. Se fac frecții pe locurile bolnave.

Rețeta străbunicii

Vin de coacăze negre

Se cântăresc 3 kilograme de coacăze negre, se spală, se curăță de codițe și frunze și se zdrobesc. Se presară peste ele 200 g zahăr, apoi se toarnă, 5 litri de apă fierbinte. Se lasă la răcit. Se amestecă cu 1 gram de sare și cu maiaua preparată înainte, din 4 mere rase pe răzătoare mică, o lingură de zahăr dizolvată într-o lingură de apă și zeama de la un pumn de coacăze strivite. Se amestecă compoziția, se pune într-o sticlă mai mică și se înfundă cu un dop de vată. Sticla se ține la loc potrivit de cald până ce conținutul începe să fermenteze și face spumă. Atunci maiaua se poate folosi. Se toarnă peste coacăzele strivite. Se lasă totul la fermentat 3-4 zile într-un vas cu dop. Se filtrează. Boasca se presează bine. Se adaugă o soluție preparată din 1,2 kg zahăr și 7 litri de apă. După fermentare se pritocește. Se



lasă la rece pentru a trî limpezire. Se repetă pritoctitul. După limpezire se toarnă în sticle. Se astupă cu dopuri de plută fierte. Se consumă abia peste un an. Cu cât e mai vechi cu atât e mai bun. Un veritabil elixir pentru sănătate.

Nu li se cunoaște locul nașterii, fiind la ?

origine o plantă sălbatică, răspândită în toată lumea, mai ales în zonele umbroase și răcoritoare. În România, coacăzele sunt cunoscute de mii de ani, fiind o plantă foarte prețuită de daci, care făceau din coacăze vin. Coacăzul de cultură a apărut mai târziu, abia în urmă cu 500 de ani, când a invadat toate grădinile Europei.

Tratamente

UZ INTERN

Afecțiuni cardiace

Se prepară un sirop din 500 g fructe uscate fierte 15 minute, pe foc mic, într-un litru de apă. Se stoarce printr-un tifon. Se adaugă 250 g zahăr și se pune din nou la fiert, până ce lichidul dobândește consistența unui sirop. Se ia câte o linguriță la două ore.

Aicoolism

O linguriță de frunze uscate se fierbe 5 minute în 250 ml apă. Se beau 100 ml dimineața, 100 ml seara. Se tine o cură de o lună.

Coacăzele roșii

Este un arbust originar din Asia de Nord și din stepele Manciuriei orientale și a fost extins în flora spontană și cultivată din Europa, acum aproximativ 400 de ani.

Coacăzele roșii (numite și strugurei sau ribizli) conțin în proporție considerabilă acid citric, ceea ce le face să fie greu de mâncat fără adaos de zahăr, dar au și proprietatea de a excita salivarea și de a face stomacurile leneșe să secrete din abundență sucuri gastrice. Are, deci, în afara vitaminelor A, B și C, calități digestive apreciabile. Foarte diuretice, coacăzele sunt indicate reumaticilor și persoanelor care suferă de insuficiență hepatică, obturarea ficatului, icter, litiază etc.

Tratamente

UZ INTERN

Crampe stomacale

Amestecați 30 g de Lemn-dulce cu 30 g frunze



de coacăze roșii și faceți un decoct într-un litru de apă (se fierbe 10-15 minute). Beți în momentele de criză.

Digestie lentă, indigestie

Se face o cură cu coacăze roșii în care se consumă 50-100 g înainte și aceeași cantitate după masă.

Dispepsie

Faceți o infuzie din 10 g de frunze de coacăze opărite cu un litru de apă. Beți de trei ori pe zi.



Hepatită cronică

Se bea un pahar de suc înainte de fiecare masă. Este bine să se adopte și o dietă vegetariană cu multe salate și multe fructe.

Icter, insuficiență hepatică

Regim dietetic: beți regulat o infuzie de frunze de coacăze, dacă se poate după mese. Doza: 2-3 cești pe zi.



Lipsa poftei de mâncare

Mâncăți înainte de mese 1-2 ciorchini de coacăze roșii crude, fără zahăr.

Obezitate, gastrită

Se consumă cantități mari de coacăze roșii (peste 300 g) înainte de fiecare masă. De asemenea, sunt alimente excelente dacă vrem să mâncăm ceva seara, în timp ce ne uităm la televizor.

UZ EXTERN

Tumori, panarițiu

Luați frunze uscate de coacăze (10 g sunt suficiente pentru 1 l de apă) și puneți-le să se înmoaie 1/4 oră în apă caldă. Lăsați-le să dea în clocot, apoi aplicați-le pe tumoră sau pe panarițiu.

Dudele



Dudul este originar din China, fiind considerat un arbore sacru. (Are longevitatea comparabilă cu cea a omului, până la 150 ani.) Cultura dudului și a viermilor de mătase era practică în Orient cu 3000 de ani î.Hr. Din China, dudul a fost dus în Persia, apoi în Europa, unde se cultiva, la fel ca și astăzi, pentru fructele lui. La țară, sub ramurile lui bogate se pune, de regulă, masa unde se întrunește toată familia. Se spune că fructul de dud îi înzestrează cu puteri deosebite pe aceia care îl consumă, deține puteri magice împotriva răului, oferă oamenilor sănătate și longevitate. În România, dudul a fost introdus în secolul al XV-lea, fiind folosit mai ales ca hrană pentru viermii de mătase. Ulterior, a fost prețuit și pentru virtuțile medicinale ale frunzelor, fructelor și rădăcinilor lui. Astfel, consumul fructelor de dud micșorează timpul de vindecare a multor boli, stimulează imunitatea, re-

duce nivelul colesterolului, sunt laxative și antiscorbutice. Cu rădăcinile sale lungi, copacul scoate din adâncurile pământului multe minerale și vitamine benefice pentru sănătatea noastră: scoarța rădăcinii are acțiune purgativă și contra teniei. Frunzele sunt folosite în diaree și diabet zaharat, gastrite și ulcer.

Tratamente uz INTERN Afecțiuni cardiace

De 2-3 ori pe zi, între mese, se consumă câte 300 g de dude proaspete, imediat după culegere.

Anemie la copii

O informație importantă pentru părinții care au băieți: dacă fiul dumneavoastră a fost bolnav de parotidită sau scarlatină, trebuie să-i dați vara cât mai multe fructe de dud, pentru ca infecția să nu lase urme negative în dezvoltarea lui sexuală. La toți copiii, în special la băieți, consumul fructelor de dud, asociat cu mișcarea fizică, favorizează creșterea forței musculare. Copiii anemici, slabi, le este recomandată o cură de cel puțin două săptămâni, cu câte 150-200 g de fructe pe zi, asociată cu efectuarea exercițiilor fizice (de pre-

ferat în aer liber), timp de 15-25 de minute.

Constipație

Persoanelor cu probleme de digestie li se recomandă consumarea a 10 kg de dude pe toată perioada recoltării. Se mănâncă fructele coapte bine, deoarece cele verzi produc efect invers. Constipația dispăre pentru un an, iar dacă cura se repetă doi ani consecutiv, problema dispăre definitiv.

Dermatoze, eczeme, psoriazis

Se recomandă consumul de dude albe și negre, câte un pahar pe zi. Deoarece perioada de recoltare este relativ scurtă, se recomandă uscarea, conservarea sau congelarea dudelor, în cantități mai mari, ca să ajungă până la roada nouă. Fructele uscate se consumă atât cât se obține dintr-un pahar de fructe proaspete. Cel mai bun efect au fructele negre, care n-au ajuns la maturitate.

Diabet

○ Pulpa de dude rămasă după stoarcerea sucului se usucă și se rășnește, apoi se mai pune încă o dată la uscat. Din 5 kg de pulpă proaspătă se obține un kg de pulbere uscată. Se prepară o infuzie din 200 ml de apă fierbinte și o linguriță de pulbere sau din 500 ml de

apă, o linguriță cu vârf de pulbere uscată și o lingură de pulbere din frunze uscate. Se bea, nestrecurată, în timpul zilei, în cazuri mai grave, până la un litru pe zi.

© Se prepară o infuzie din 2 linguri de frunze uscate și mărunțite, care se opăresc cu o cană de apă. Se lasă la infuzat 15 minute. Se beau 3 căni pe zi, după mesele principale. Tratamentul se va face cu efectuarea controlului regulat al nivelului de glicemie.

Hipertensiune

© Se spală bine rădăcini proaspete și subțiri de dud, se zvântă și se toacă mărunț. Într-un vas emailat, se pun 200 g de rădăcini tocate, un litru de apă rece de izvor și se lasă o oră la macerat. Apoi se pune vasul pe foc, se aduce până la fierbere și se ține pe flacără mică timp de 75 de minute. După răcire, se strecoară. Se beau câte 75-80 ml, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă.

© Din 2 linguri de fructe uscate și 250 ml apă se prepară o infuzie care se lasă în termos timp de 4 ore. Se bea împreună cu fructele, în 3-4 reprize.

Probleme sexuale ale bărbaților

© Bărbații în jur de 40 de ani pot amâna instalarea andropauzei, consumând zilnic fructe proaspete de dud sau preparate din fructe uscate sau congelate.

© Bărbaților după 45 de

ani li se recomandă consumul fructelor de dud pentru vindecarea nevrozelor și a impotenței. **Rețetă:** 1 kg de dode proaspete sau 500 g de fructe uscate (de orice culoare) se pun la fiert cu 500 ml de apă. Se lasă să mijotească pe foc mic 30 de minute. Lichidul se strecoară și se păstrează, iar peste fructe se mai toarnă 300 ml de apă și se mai țin pe foc 30 de minute. Fructele se pisază cu o lingură de lemn, se amestecă cu apa în care au fiert prima dată și cu 300 g de miere de albine. După răcire, se păstrează în borcanele de sticlă în frigider. Se consumă câte o linguriță, de două ori pe zi, între mese. Remediu le face bine și femeilor aflate la menopauză. Diminuează starea de neliniște și durerile.

Teniază

Se prepară un decoct dintr-o linguriță de scoarță uscată și mărunțită, cu o cană de apă. Se fierbe 5 minute. Se lasă până lichidul devine cald. Se beau două căni pe zi: una dimineața și una seara.

UZ EXTERN

Poliartrită reumatoidă

În caz de deformare a articulațiilor, mobilitate redusă, produse de poliartrita reumatoidă, se folosesc cu

succes băi fierbinți cu decoct din frunze și fructe uscate de dud alb sau negru. Un litru de apă cu 20 de linguri de frunze se pun la fiert pe foc mic, se lasă 10-15 minute și se strecoară. Când apa se răcește până la 40 de grade, se fac băi de 15 minute la mâini sau picioare, timp de trei săptămâni. După o pauză de 20 de zile, procedura se repetă. Efectul crește considerabil dacă băile se combină cu post negru.

Răni, tăieturi, arsuri

© Din scoarța de dud se prepară un unguent lichid cu care se tamponează locurile afectate. Se amestecă ulei de floarea-soarelui, de măsline sau de porumb, cu pulbere obținută din scoarță de dud rășnită, în proporție 30:1.

© Se prepară o infuzie din două linguri de fructe negre strivite cu o lingură de lemn și 200 ml de apă fierbinte. Amestecul se infuzează timp de 4 ore și se folosește la tamponarea locurilor bolnave.

Dureri de gât

Se recomandă gargară cu infuzia de mai sus și în cazuri de dureri de gât sau de leziuni ale mucoasei din cavitatea bucală. Concomitent, se bea infuzie de dud, câte 50 ml, de 4 ori pe zi, cu 30-40 minute înainte de masă.



t JBfISfc



Virtuțile lor de medicament sunt cunoscute încă din Antichitate, când erau recomandate de medicii romani ca reîntineritoare și purificatoare. Felcerii din Evul Mediu i-au folosit la rândul lor pentru despovărea organismului de toxine, pentru împiedicarea formării și pentru eliminarea pietrelor la bilă și la rinichi, precum și contra reumatismului și gutei. O binemeritată faimă au câștigat-o atunci când marele botanist și savant Linne (cel care a introdus pentru prima dată denumirile latine ale plantelor) s-a vindecat de o gută rebelă, printr-o simplă cură de fragi. În zilele noastre,

fragii au ajuns în Europa o raritate în flora spontană, din cauza uniformizării pădurilor, care le-a stricat mediul de viață,

precum și din cauza folosirii iraționale a substanțelor chimice. Din fericire, în țara noastră, marginile de pădure și poienile sunt pline de fragi. Destul de greu de cules, ceea ce-i face și mai prețioși, cu un gust și o aromă care întrec cel mai elaborat produs de cofetărie, ei constituie un adevărat remediu în tratamentele naturiste. Se utilizează întreaga plantă: fructe, frunze și rădăcini.

Tratamente UZ INTERN Acnee, dermatoze, psoriazis

În măsura în care nu aveți reacție alergică la acest fruct, se consumă 150-300 g de fragi pe stomacul gol, la 4 ore distanță de mesele de peste zi. Cura cu

fragi durează 7-10 zile, timp în care consumul de carne, prăjeli și alimente cu aditivi sintetici va fi redus la maximum.

Afecțiuni hepatice

Țineți o cură de 20 de zile bând în mod obișnuit un decoct preparat din planta întreagă - frunze și rădăcină —, doza fiind de 100 g la 1 l de apă. Urina va avea culoarea roz, iar scaunul va fi roșu. Nici un pericol.

Cistită, caiculi, gută

Beți după poftă un decoct din 30 g de rădăcină de fragi la 1 litru de apă; durata de fierbere: 1/4 oră.



Dizenterie

Luați 400 g de frunze proaspete de fragi sălbatici și lăsați-le să fiarbă într-un sfert de litru de ȋuică, până ce lichidul scade la jumătate. Filtrați și beți câte un pahărel din trei în trei ore pe durata crizei, până la vindecare. Nu depășiți 8 doze.

Gastro-enterite cronice

Puneți într-un castronăș o priză (10-15 g) de frunze tinere uscate. Turnați peste ele 1/4 l de apă fiartă.

După 10 minute, filtrați și amestecați cu lapte cald și o lin surită de mie-re. Beti-1 dimi-neața, pe stoma-cul gol.



Hipertensiune, boli de inimă

Beți, după plac, infuzii de frunze uscate de fragă pe parcursul întregii zile. Doza: 30 g la 1 l de apă.

Tulburări de tranzit intestinal, constipație

Se consumă câte 150-200 g de fragi înainte de fiecare masă. Contra constipației cronice se asociază fragii cu miere de salcâm. Ca jumătate de oră de la consumarea fragilor, se va bea un pahar cu apă de izvor sau apă plată.

UZ EXTERN

Eczeme

Se strivesc fructele spălate și se pune un strat mai gros de pulpă pe locurile afectate. Se pansează, se schimbă de 2 ori pe zi.

Hemoroizi

Se spală anusul, se fac tamponări și clisme cu infuzie din frunze de fragi. O lingură cu vârf de plantă se infuzează în 300 ml de apă fierbinte, timp de 20 minute.

Tartru

Uscate, frunzele de fragă pot fi transformate în pudră și amestecate cu cretă pisată. Sunt un praf de dinți eficient și igienic.

Atenție la reacția alergică - fragii sunt foarte puternici ca remediu, la granița dintre aliment și plantă medicinală, dar la persoanele sensibile pot da reacții alergice puternice. Consumați, așadar, întâi cantități reduse de fragi - câteva lingurițe în prima zi - și continuați doar dacă vedeți că nu apar probleme digestive, respiratorii sau dermatologice.

Frumusețe

Loțiune de curățarea tenului

Se amestecă 3 linguri de suc de fragi obținut prin stoarcere prin tifon, 2 albușuri de ou bătute spumă, 10 linguri de tinctură de smirnă, 20 picături de apă de trandafir. Se aplică pe față cu un tampon de vată.

Se spală peste o oră cu apă în care s-a dizolvat bicarbonat (2 lingurițe la litrul de apă).

Dacă nu găsiți tinctură de smirnă la magazinele naturiste, e foarte simplu de preparat: puneți la dizolvat 10 g de smirnă în 100 g alcool de 90 de grade. Închideți sticla ermetic și, după 7 zile, filtrați lichidul dacă este necesar și păstrați-l la rece, în sticlute de culoare închisă.





Gutuile

Originară din Persia, gutuia a fost transplantată direct în... amintirile noastre din copilărie, când fructele ei uriașe și aurii, așezate pe pervazul ferestrei din odaia bunicii, risipeau o aromă divină. Primăvara, în luna aprilie, când gutuii își deschideau florile albe, dantelate cu roz, se oprea și soarele pe cer să le admire. Poate din cauza asta, în grădina Hesperidelor, gutuii erau păziți de un dragon fioros, care stătea neclintit, până ce ramurile pomilor se acopereau de "mere de aur", așa

cum le spuneau anticii. Plinius cel Bătrân vorbea cu încântare despre frumusețea gutuii, dar și despre virtuțile sale terapeutice, în vreme ce Hippocrate o recomanda ca pe un remediu eficient contra febrei, a

Bingen, celebra călugăriță germană, lăuda fructul pentru însușirile lui în îngrijirea frumuseții femeilor. Și bunicile noastre, când făceau toamna dulceață și peltea de gutui, puneau deoparte semințele și ie macerau în puțină apă. Gelatina formată era folosită pe post de fixativ de păr, dar și pentru vindecarea arsurilor, a crăpăturilor din călcâie și contra degeraturilor. Bogată în vitaminele A și B, gutuia conține și săruri minerale de calciu, fier, potasiu, cupru, mangan și seleniu, precum și tanin. eficient în vindecarea afecțiunilor pulmonare.



diareei și hemoragiilor. în Evul Mediu, o ordonanță impunea plantarea gutuilor în grădinile regilor, iar Hildegard van

Tratamente UZ INTERN Diaree

○ Luați trei linguri de sirop de gutui pe zi, obținut prin Fierberea a două gutui întregi. într-un litru de apă. Apoi fructele bine înmuiate se presează și se strecoară pentru a se extrage sucul. Se pune la fiert pe foc mic, cu o cantitate dublă de zahăr, până când se obține o consistență siropoasă. (Pentru o cantitate mai mare de sirop, se dublează fructele și apa.)

© Mâncați zilnic fructe proaspete, date pe răzătoare.

Hemoragii uterine, hemopizii

Se prepară un decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la un litru de apă. Se fierbe până când lichidul se reduce la jumătate. Se îndulcește cu miere. întreaga cantitate se bea în cursul unei zile. în reprize.

Hemoroizi

Se prepară un decoct din 40 g gutui uscate la un litru de apă. Se fierbe în clocot zece minute. Se bea de-a lunsul unei zile.

Insomnie

Beți înainte de culcare o infuzie de frunze de gutui, 50 g la un litru de apă.

Insuficiență hepatică, insuficiență pancreatică

Decoct dintr-o gutuie necurățată. Se taie în felii subțiri, peste care se toarnă un litru de apă. Se fierbe până se reduce la jumătate. Se strecoară prin apăsare. Se adaugă 50 g zahăr. Se bea conținutul în 3-4 reprize pe zi.



Răgușeală, bronșită

Se prepară o infuzie din o linguriță de semințe de gutui, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute. Se beau două căni pe zi.

UZ EXTERN

Cuperoză

Luați 15 g untdelemn de măsline, 15 g semințe de

gutui, 2 g de borax și tot atâta sare gemă și amestecați-le bine într-un castron de ceramică, până ce obțineți un produs omogen. Aplicați-l pe față și masați ușor pielea.

Crăpături ale sânilor, ale pielii

Preparați o emulsie dintr-o mână de semințe de gutui pisate, lăsate la macerat într-o jumătate de pahar de apă caldă. Se ung zonele afectate, de cel puțin trei ori pe zi.

Degerături

Aplicați comprese înmuiate în apă de semințe de gutui: 30 g în două pahare de apă.

Dureri de gât

Faceți gargară cu o lingură de sirop de gutui diluat într-un pahar de apă caldă.

Hemoroizi

Se prepară un macerat la rece (se lasă 4 ore) din o lingură semințe la o cană de apă. Se aplică comprese locale de mai multe ori pe zi.

Frumusețe

Contra ridurilor

Pentru a preveni sau atenua ridurile, puneți la macerat, vreme de o săptămână, 50 g coajă de gutui, într-un sfert de litru de țuică de 45 de grade. Utilizați maceratul ca loțiune pentru față.

Pentru tenul gras

Sucul de gutuie, obținut prin centrifugare, se aplică zilnic pe față, cu un tampon de vată.

Fixativ de gutui pentru păr subțire și contra mătreții

Ingrediente: o lingură de semințe de gutui, un sfert de litru de apă.

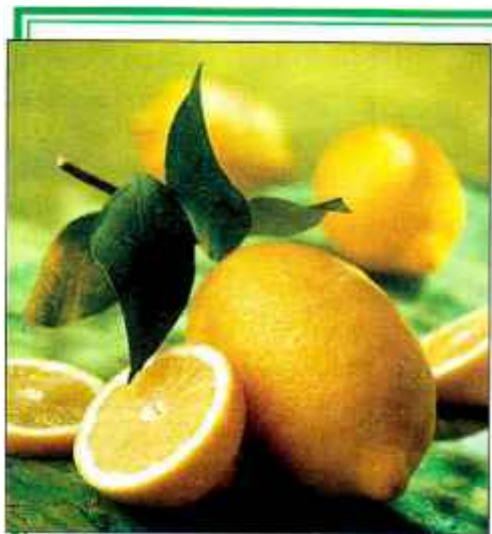
Mod de preparare: Se pune apa cu semințele la fiert, pe foc mic, și se lasă să mijotească 15 minute, cu capac. Când apar bășici ca la prepararea gelului, se ia vasul de pe foc. Se strecoară.

Mod de folosire: Se întinde gelul de gutui în mod uniform pe părul umed, până la rădăcină. Conferă lăcui, volum și menținerea coafurii. Dacă se folosește regulat, are acțiune puternică asupra sănătății firului de păr. El se îngrașă mai greu și cu vremea nu mai trebuie spălat așa de des. Masajul cu gel de gutui le este recomandat și bărbaților care au mătreață sau eczeme ale pielii capului. Gelul de gutui poate fi păstrat mai multă vreme la frigider.

Rețeta străbunicii

Lichior de gutui

Amestecați 1/2 l țuică de prune curată cu 1 1/2 l zeamă de gutui, obținută prin fierberea și presarea fructelor întregi. Adăugați 2 g de scorțișoară, 80 g cuișoare, 50 g migdale amare și un praf de nucșoară. Lăsați la macerat 2 luni. Preparați apoi un sirop de zahăr și turnați-l peste lichior. Filtrați-l și puneți-l în sticle. Se recomandă în caz de indigestie, arsuri la stomac sau balonări. Se bea un pahărel după mese.



Lămâile

unei zile, după ce s-a răcit. *Pentru a combate o criză,* lăsați să se infuzeze câteva felii de lămâie, cu coajă cu tot, într-o cană de apă clocotită. Beți de patru ori pe zi.

Amigdalită

Din oră în oră, luați în gură o lingură de suc proaspăt stors de lămâie și țineți-l 15 minute, fără să-l înghițiți.

Calculi biliari

Faceți o cură de suc de lămâie pe stomacul gol, după următorul program: în prima zi, beți suc de lămâie, a 2-a zi - suc de la două lămâi, a 3-a zi - suc de la trei lămâi, și tot așa, până în ziua a 7-a, când veți bea suc de la 7 lămâi. Din ziua a 8-a, scădeți rația cu o lămâie pe zi, până ajungeți la una.

Cura se reia, dar numai pe durată a sa de trei zile. În primele trei zile adăugați câte o lămâie, în ultimele trei scădeți.

Carențe de calciu

Pisați mărunț câteva coji de ouă și puneți-le la macerat în suc de lămâie, într-un vas închis ermetic. În prin-

cipiu se calculează suc de lămâie pentru o coajă de ou. Agitați sticla, strecurați, adăugați o jumătate de litru de apă (la o lămâie și un ou). Puneți o linguriță de miere. Beți de mai multe ori pe zi din lichid. Cura durează trei săptămâni. *Variantă:* se iau pe zi 3 lingurițe de suc de lămâie și ou ?

pisat, fără adaos de apă.

Ciroză

Beți în fiecare zi, vreme de trei săptămâni, suc de lămâie mestecat cu coaja rasă de la 4 lămâi. Faceți pauză o săptămână, apoi reluați cura.

Colesterol

Se taie o lămâie în jumătate. O parte se stoarce într-un pahar, iar cealaltă se taie mărunț și se fierbe 5 minute, în 250 ml apă, cu o linguriță de zahăr. Se lasă la răcit, apoi se strecoară și se amestecă cu suc de lămâie proaspăt.

Conținutul se împarte în două. O parte se ia dimineața, cu 1/2 oră înainte de masă, cealaltă se cu 1/2 oră înainte de masa de prânz. Tratamentul se face 2-3 luni.

Creșterea imunității

Se amestecă într-un borcan de 1,5 l, suc stors din-

Este prin definiție fructul medicament, cunoscut și folosit pentru însușirile sale de sute de ani. Unii spun că țara sa de origine este China, unde era cultivat în grădinile împăraților, alții povestesc că primul lămâi ar fi înflorit în Mesopotamia, între Tigru și Eufrat, întremând cu mireasma lui curajul cruciaților care luptau în numele lui Cristos. Cert este că lămâia nu lipsește astăzi din nici o casă, fiind prețuită deopotrivă ca aliment și medicament.

Tratamente uz INTERN Afecțiuni hepatice

Puneți la fiert un litru de apă, în care adăugați o linguriță de zahăr candel. După ce dă în clocot, trageți apa deoparte și adăugați în ea o jumătate de lămâie tăiată rondele, cu coajă cu tot. Beți lichidul pe durată



tr-o lămâie, o căpățână de usturoi pisat, o lingură mie-re de albine și o lingură suc de aloe. Se adaugă un litru de apă caldă (45 grade), se amestecă bine, se închide cu capac și se lasă la ma-cerat, învelit în prosop flau-sat într-un loc cald, timp de 24 ore. Se bea câte o lin-gură, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. Contraindicații: ulcer sto-macal sau duodenal.

Diabet

Simptomele diabetului sunt setea excesivă, foamea obsedantă, o cicatrizare di-ficilă a rănilor, eczeme, uri-nări abundente. Dacă nu există contraindicații, dia-beticul trebuie să tină o cu-ră de 5-8 lămâi pe zi, vreme de 8 zile pe lună. Dimi-neaua se bea sucul de la 2 lămâi, la prânz, înainte cu o oră de a mânca, se bea su-cul de la 4 lămâi, iar seara, cu o oră înainte de cină, su-cul de la 2 lămâi.

Dispepsie

Puneți, picătură de pică-tură, sucul unei lămâi într-o jumătate de litru de lapte, învârtiți cu o lingură de lemn, până ce lichidul ia un aspect granulos. Puteți să adăugați și puțină miere. Beți imediat preparatul, care conține atât vitaminele laptelui, cât și pe cele ale lămâii. Fermentații lactici sunt un dezinfectant puter-nic al aparatului digestiv.

Dizenterie

Tăiați 3 lămâi în felii și turnați deasupra 1/2 l apă fierbinte. Lăsați să stea 8 ore, apoi beți dimineața, pe stomacul gol, un pahar de lichid îndulcit cu miere.

Dureri de gât

Beți de mai multe ori pe zi câte o cană de limonadă, îndulcită cu 3 lingurițe de miere.

Febră

Bolnavilor cu febră ma-re le e sete.

Preparați-le o citronadă din sucul a două lămâi, plus un litru de apă plată ameste-cată cu miere.

Vreme de o oră, lăsați în lichid și câteva bucăți de coajă de lămâie, pe care le scoateți înainte de a-i da băutura bolnavului.

Gripă

Faceți cură de suc de lă-mâie. Microbii nu se mai reproduc.

Gută

Vărsați o linguriță și ju-mătate de suc de lămâie în-tr-un pahar cu apă calduță. Se bea neîndulcit, diminea-ța, cu o jumătate de oră îna-nte de micul dejun.

Hemoroizi

Faceți o cură îndelun-gată de suc de lămâie, apli-când concomitent pe anus comprese cu suc de lămâie diluat cu puțină apă.

Hipertensiune

Tăiați în bucățele mici coaja de la cinci lămâi și puneți-le să se macereze 12 ore în sucul lămâilor. Adău-gați aceeași cantitate de apa și puneți-o pe foc mic, fără să ajungă să fiarbă. Lăsați să se răcească. Strecurați și beți un păhărel dimineața și seara. Îndulciți cu miere.

Indigestie

Stoarceți într-un pahar sucul unei lămâi. Umpleți un alt pahar cu apă mine-rală și dizol-vați în ea o linguriță de bicarbonat de sodiu. Beți al-ternativ, o gu-ră de suc și una de apă.

Insuficiență hepatică

Vărsați seara o cană de apă clocotită peste 2 inflo-rescențe de mușetel și o lă-mâie tăiată rondele. Lăsați să se macereze peste noap-te. Strecurați lichidul a doua zi dimineața, după ce îl în-călziți. Băutura le este re-comandată și diabeticilor.

Obezitate

Beți în fiecare diminea-ță, pe stomacul gol, sucul de la trei lămâi, combinat un pahar de apă și puțină miere. Faceți cure de trei săptămâni, cu o săptămână pauză.

Altă rețetă: tăiați în felii subțiri 2 grepfruituri și 3



lămâi bine spălate înainte. Puneți-le la fiert într-un litru de apă, vreme de 15 minute. Încorporați 30 g de miere de salcâm curată și puneți din nou

la fiert, vreme de 5 minute.

Strecurați și beți câte un pahar de lichid, de trei ori pe zi, înainte de mesele principale. Băutura trebuie păstrată într-o sticlă, nicio dată în metal.

Rahitism

Preparați un sirop din suc de lămâie și miere în părți egale și puneți-l să fiarbă pe foc mic. Dați copiilor rahitici să bea zilnic din acest sirop. Păstrați-l în sticle bine închise.

Răceală, nas înfundat

Trageți pe nas câteva picături de suc de lămâie puse în palmă. Răceala poate fi învinsă în câteva ore.

Viermi intestinali

Zdrobiți o lămâie, cu coajă și sâmburi cu tot. Lăsați-o la macerat 2 ore, într-o jumătate de litru de apă rece, la care adăugați miere. Filtrați și beți o ceașcă mare la culcare. În cazul în care copiii dvs. au viermi intestinali, dați-le să mănânce dimineața, pe stomacul gol, sâmburi de lămâie pișați, amestecați cu puțin zahăr.

UZ EXTERN

Angină pectorală, dureri de gât

Faceți gargară de 2-3 ori pe zi, storcând suc de lămâie într-un pahar cu apă caldă. Dacă suportați, faceți gargară cu suc pur de lămâie.

Bătăături

Aplicați pe bătătură o felie de lămâie și lăsați-o toată noaptea, fixată cu un bandaj. Sucul înmoaie pielea și o puteți înlătura prin simplă frecare.

Dureri de dinți la bebeluși

Pentru a ușura apariția dinților la bebeluși, frecăți-le gingia cu degetul înmuiat într-un amestec de suc de lămâie și apă fiartă.

Gingii

Frecăți-vă în fiecare dimineață dinții cu suc de lămâie. Întărește gingiile și protejează dinții până la vârste înaintate.

Hemoragie nazală

Introduceți în nări puțină vată îmbibată cu câteva picături de suc de lămâie. Are efect și dacă ați inhalat aburi toxici.

Frumusețe

- **Pentru ca pielea dvs. să rămână fragedă și proaspătă**, ungeți-o cu un amestec de suc de lămâie, glicerină și apă de colonie în părți egale.
- **Pistruii** dispar cu ajutorul unei loțiuni de suc de lămâie, puțin sărată.
- **Persoanele cu tenul gras** pot să-și tamponeze fața în fiecare dimineață cu un tampon îmbibat cu suc de lămâie. Lăsați să se usuce, fără să vă ștergeți, apoi aplicați cremă sau pudră.
- **Pentru întărirea unghiilor casante**, aplicați dimineața și seara suc de lămâie.

Răni și plăgi infectate

Sucul de lămâie poate fi folosit pur sau diluat cu apă fiartă. Se pune direct pe rană sau sub formă de comprese.

Transpirație

Frecăți cu suc de lămâie sau cu partea interioară a cojii părțile cu probleme.

Ulcere ale gambelor, varice

Masaj zilnic, ascendent, cu suc de lămâie. Beți și suc de lămâie pe zi.

Veruci

Badijonați-le de două ori pe zi cu oțet tare. În care macerați timp de o săptămână coaja de la două lămâi.

Rețeta străbunicii

Vin de lămâie

Turnați într-un litru de vin roșu bun o lingură de zahăr, apoi o lămâie fără coajă, tăiată în felii subțiri. Adăugați o pară tăiată bucățele și puțină scorțișoară. Lăsați să stea câteva ore, apoi adăugați o linguriță de coniac. Serviți cu cuburi de gheață și sifon.



Merele

Cadoul al toamnei, destinat a deveni bucuria iernii, mărul era considerat de țărani cel mai prețios dintre fructe. Cu multă grijă, bunicile le alinau pe rafturi, în cămări, pentru ca nepoții să se poată delecta cu ele până târziu, primăvara.

Se spune adeseori: *"Un măr la masă alungă doctorul din casă"*. Și într-ade-
î *

văr, este unul din cele mai bune fructe medicinale; cuvântul "pomadă" este derivat din numele lui (în franceză, "pomme").

Odinioară, merele coapte și zdrobite în suc, erau folosite pentru cicatrizarea rănilor. Contra durerilor de ochi se folosea, de asemenea, un fel de pomadă, preparată dintr-un măr fiert în apă și curățat de coajă.

Conform Bibliei, mărul datează de la originea timpurilor. Fruct al arborelui Binelui și Răului, el a declansat nenorocirea cu Adam și Eva. Dar mărul a fost la mare cinste și în mitologia greacă. N-a participat el la judecata lui Paris,

fiind la originea războiului troian?

Sub domnia faraonului Ramses II, mărul a fost cultivat de-a lungul văii Nilului. În decursul secolelor, reputația lui s-a confirmat, ținându-se cont de importanța valorii sale nutritive, preventive

și curative. Sucurile sale, acizii, vitaminele A, B și C, numeroasele săruri minerale se dovedesc a fi deosebit de utile în cazul infecțiilor intestinale (colibaciloze), a surmenajului, anemiei, afecțiunilor hepatice, a colesterolului și chiar a bolilor de inimă (infarct).

Este mai bine să mâncați mărul fără să-l curățați de coajă, dacă aceasta este sănătoasă biologic (nu a fost tratată cu insecticide), "așa cum l-a făcut bunul Dumnezeu". Este preferabil să-l consumați dimineața, înainte de

micul dejun, în locul sucului de portocale, atât de drag americanilor, sau sea-



ra, la culcare, căci el favorizează somnul.

Crud, copt (în cuptor), de cele mai multe ori fără inimă și sâmburi, mărul poate fi utilizat în diverse forme: în compoturi, cu sau fără adaos de zahăr, ca umplutură pentru clătite, tarte, colțunași și plăcinte, învelit în aluat și copt la cuptor, sau adăugat la pelteaua de coacăze.

Tratamente UZ INTERN Afecțiuni renale

Se iau 5-6 linguri de pulbere de mere uscate pe zi (se taie felii subțiri, se usucă la aer sau în cuptor, apoi se pisează).

Anemie, oboseală

Mâncați de 2-3 ori pe zi un piure de mere, la care adăugați miere (jumătate din cantitate). Beți suc proaspăt de mere.



Bronșită

10 linguri de pulbere de coji de mere se pun la macerat în 1,5 l apă rece. Se lasă să stea 12 ore, cu vasul acoperit. Se beau 3 cani pe zi.

Constipație

Lăsați să fiarbă, într-un sfert de litru de vin roșu bun, un măr decojit. Adăugați 2 bucăți de zahăr si coaja de la o lămâie. Treceți totul printr-o [^]My strecurătoare fină și beti vinul astfel ob- **I** ținut în timpul me- ***** selor. Este un laxativ **^^** eficient, merele sălbatice (*Pyrus malus*), crude, fiind chiar mai energice.

Curățarea sângelui

Ca depurativ, folosiți coaja de la 3-4 mere, uscată și pisată, la o cantitate de 100 g de apă. Lăsați să fiarbă câteva minute si beti câ- » te o ceașcă (de cafea) înainte de fiecare masă.

Diaree infantilă

Alimentați copiii cu mere crude, dar rase cât se poate de fin. Dați-le câte o linguriță din oră în oră, până ce scaunul redevine normal. Ca băutură, apă de orez.

Dispepsie

Faceți o infuzie din 40 g de flori de măr uscate sau proaspete la 1 l de apă clocotită. O ceașcă după fiecare masă.

Dureri de stomac

Pentru calmarea cram-pelor și arsurilor, mestecați foarte încet un măr crud.

Febră

Beți 3-4 linguri de sirop de mere pe zi. *Rețeta:* fierberi într-un litru de apă 1 kg de mere cu coajă, dar tăiate în sferturi. Când bucățile sunt suficient de moi, strecurați-le printr-o sită deasă, apăsând bine, [^] și apoi adăugați la H suc 60 g de zahăr V tos. Puneți din nou să fiarbă la foc mic până ce obțineți o consistență siropoasă (se îngroașă ca un sirop). Păstrați-l în sticle închise ermetic.

Gripă

În caz de gripă prelungită, începeți o cură cu mere crude. Mâncați 2-3 zile doar mere, între 500 g și 1 kg, ca atare sau rase, dar necurățate de coajă. În tot timpul acestei diete speciale, nu vă hrăniți cu nimic altceva.

Obezitate

Un măr tăiat bucățele se fierbe la foc mic, în 500 ml apă, până ce se reduce la jumătate. Se bea seara, înainte de culcare.

Pietre la vezica urinară

Pentru a evita formarea calculilor si a elimina excesul de acid uric, beti suc proaspăt de mere și

mâncați cât mai multe mere crude.

Răceli

Infuzie din 3-4 mere tăiate mărunt, peste care se toarnă 500 ml apă în clocot. Se lasă la infuzat 4 ore. Se strecoară si se îndulcește cu miere. Se beau 2-3 cani pe zi, cald, cu înghițituri rare.

Reumatism

Fierbeți 15 minute, în apă, o lingură de pudră din coji uscate de măr și apoi pisate. Filtrați și beți 4-5 cești pe zi, după mese.

Stimularea funcției creierului

Se mănâncă 2-3 mere coapte pe zi.

Tuse

În momentul crizelor de tuse, mâncați un măr copt, sfărâmat, amestecat cu puțin unt și puțină miere.

Ulcer gastric

Cură de mere rase. Între 500 g și 1 kg, în 5 reprize pe zi.



UZ EXTERN

Dureri de splină

Se amestecă tărațe de grâu cu decoct concentrat și cald de mere și se aplică pe locul bolnav.

Dureri de urechi

Se aplică fructe fierte, cât mai calde, pe zona dureroasă.

Plăgi

Aplicați pe locul bolnav un măr copt, curățat de coajă și zdrobit în sucul lui, pe care îl amestecați cu ulei de măsline în cantități egale.

Râie

Se taie un măr în două și se scobește la mijloc. În scobitură se pune floare de sulf. Se îmbină jumătățile, se leagă cu tifon și se coace în cuptor. Se scoate, se lasă să se răcească și se zdrobește. Cu terciul obținut se freacă locurile bolnave.

Frumusețe

- **Pentru întărirea sânilor** - aplicați dimineața, masând ușor, un piure de mere fierte în lapte, apoi zdrobite. Masați încet, pentru ca vitaminele să pătrundă în epidermă. Clătiți-vă cu apă dulce.

- **Pentru ridurile de pe față**, aplicați o mască de piure de mere, procedând la fel.

Migdale

Original din Rusia Asiatică, migdalul înflorit este unul dintre cele mai frumoase spectacole pe care ni le oferă natura prin coloritul său, cuprins între zăpadă și purpură.

Există două specii de migdale: migdalele dulci, comestibile, și migdalele amare, utilizate în medicină, ele fiind periculoase prin prezența unei otrăvi redutabile: acidul prusic. Migdala este poate fructul cel mai încărcat de simboluri, pentru că o regăsim în toate tradițiile alchimiei.

Conform legendelor orientale, drumul misterios ce duce la Aggatha, regatul celor drepti, s-ar deschide la piciorul unui migdal, iar imagini foarte vechi îl arată pe Cristos așezat de asemenea la umbra unui migdal.

Alături de smochine, alune și stafide, migdala dulce este cel mai igienic dintre deserturi. Ea reprezintă alimentul de bază al călugărilor ^{^fitej*} franciscani, augustinii, dominicani și carmeliti.

Bogată în vitaminele A și B, în zahăr asimilabil de către diabetici, în grăsimi.



ulei și albumină, migdala conține, de asemenea, calciu și fosfor; ea poate înlocui eventual carnea. Este recomandată deci copiilor, adolescenților, sportivilor, persoanelor surmenate și celor aflate în convalescență.

Data fiind marea ei putere nutritivă, migdala trebuie consumată cu moderație: 6-15 pe zi.

Tratamente UZ INTERN Afecțiuni uro-genitale

Pentru a calma inflamația conductului uro-genital, preparați un *sirop de migdale*: curățați 1 kg de migdale de coajă și pisați-le într-o puiliță înainte de a le introduce într-un litru de apă, la care ați adăugat 500 g de zahăr. Filtrați și mai adăugați 750 g de miere și 200 g de apă de flori de portocal. Siropul astfel obținut îl veți bea dimineața pe stomacul gol și de trei ori pe zi între mese, doza prescrisă fiind o lingură (de supă).



Calculi renali

Faceți o infuzie din 20 g de rădăcină de lemn dulce și un pumn de paie de ovăz la un bol de apă clocotită. Adăugați o linguriță de ulei de nuci (se găsește în comerț) și una de migdale dulci. Beți de 3 ori pe zi, între mese. Dacă nu este prea mare, piatra poate fi eliminată în acest fel, pe căi naturale.

Gonstipație

Persoanele adulte vor înghiți 60 g de ulei de migdale dulci dimineața, pe stomacul gol. Copiii vor consuma doar 10-15 g.

Pentru cei cu intestinele fragile, preparați un laxativ ușor, compus din ulei de migdale dulci și un sirop de cicoare în părți egale. Poate fi benefic și un sirop de flori de piersic. Pentru copii - o linguriță; pentru adulți - o lingură (de supă).

Graviditate

Beți după poftă un lapte proaspăt din 50 g migdale dulci, înmuiate în apă caldă și apoi decorticate. Pisați-le într-o piuliță, adăugând apă rece, până ce obțineți o pastă. Diluați cu 500 g miere amestecată cu apă, până ce curge. Filtrați printr-o strecurătoare fină.

Iritații ale tubului digestiv

Lăsați să fiarbă 10 minute 12 migdale pisate sparte, cu coajă cu tot, într-o jumătate

de litru de lapte. Beți după plac, între mese.

Nervozitate

Pisați migdalele până ce obțineți o pudră și procedați ca pentru prepararea cafelei. Puteți amesteca această pudră și în supele de legume.

Tuse, dureri de gât

Beți între mese un decoct, pe care-l obțineți fierbând 1/2 oră, într-un litru de apă. un pumn de coji pisate de migdale. îndulciți ușor și adăugați 5-6 picături de rom sau de lămâie.

UZ EXTERN

Călcâie crăpate

Puneți comprese cu ulei cald de migdale dulci.

Colici abdominale

Frecționați-vă abdomenul de două ori pe zi cu ulei de migdale dulci.

Migrene

Puneți pe frunte și la tâmpile cataplasme din migdale amare pisate.

Piele uscată

Pentru frăgeziimea pielii, în special după ce v-ați expus prea mult la soare sau intemperii, masați-vă ușor cu ulei de migdale dulci.

Reumatism

Faceți o catapasmă din migdale pisate și amestecate cu untură de porc topită până ce obțineți o pastă. Aplicați-o pe locurile dureroase. Acoperiți cu o fașă protectoare și țineți-o toată noaptea.

Frumusețe

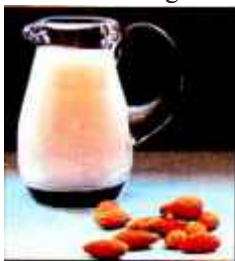
Peeling cu migdale

Ingrediente: 3 linguri de migdale, 1 gălbenuș de ou, 1 linguriță de miere, circa o lingură de apă fierbinte.

Mod de preparare: Migdalele se transformă în pulbere cu râsnita de cafea, apoi se amestecă bine cu mierea de albine și gălbenușul de ou. Apa fierbinte se toarnă picătură cu picătură, ca la maioneză, amestecându-se întruna, până ce se obține o cremă omogenă.

Mod de folosire: Crema de migdale se întinde cu mâna pe decolteu, gât, față și umeri. Se lasă să acționeze 30 de minute. Aproape de final, umpleți chiuveta cu apă caldă. Înmuiați mâinile în ea și scoateți masca, masându-vă fața cu mișcări circulare. Spălați-vă pasta de pe degete în chiuvetă și reluați procedeul, până ce obrazul rămâne perfect curat (evitați să scoateți masca cu unghiile). La final, clătiți-vă cu multă apă caldă.

Peelingul cu migdale curăță fața în profunzime, înlăturând stratul de celule moarte. Pielea devine proaspătă și catifelată. Migdalele se potrivesc cu orice tip de ten. Ele au proprietatea de a stimula circulația sângelui și de a limpezi culoarea obrazului.



Murele

Murele fac parte din amintirile multor copii. În comparație cu afinele și fragii, care cresc numai în zona de munte și de deal, tufe de mure coboară la margine de oraș, agățându-se de gardurile din mădanele părăsite. Cine n-a cules o dată un pumn de mure parfumate și încălzite de soare, n-a fost copil. La țară, femeile culeg primăvara lăstarii de mur, pe care îi usucă la soare, folosindu-i ca remediu împotriva durerilor de gât. De altfel, tufe de mure cresc și azi peste tot, fără ca cei care trec pe lângă ele să se aplece și să le culeagă, ignorând bucuria și beneficiile pe care le-ar putea aduce, căci mura, bogată în vitamina C, zahăr, acid citric, malic și uleiuri esențiale, este dezinfectantă și antibacteriană, iar siropul ei se dovedește a fi foarte eficient în tratamentul bolilor pulmonare.

Tratamente

UZ INTERN

Afecțiuni pulmonare

Se prepară o infuzie din 2 lingurițe de fructe zdrobite peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă 10 minute, apoi se strecoară.

Se beau 2 căni pe zi.

Constipație

Faceți infuzii din frunze de mur, proaspete sau uscate. Doza: 40-80 g la 1 litru de apă, în funcție de gravitatea bolii. Beți infuzii de două ori pe zi, dimineața și seara.

În timpul sezonului, mâncați câte un pumn de fructe proaspete, dimineața, pe stomacul gol.

Diabet

Frunzele de mur de grădină (de cultură) au proprietăți anti-diabetice. Faceți infuzii din 10 g de frunze la o cană mare de apă clocotită. Beți-le înaintea meselor.

UZ EXTERN

Dureri de dinți

În cazul ulcerărilor gingiilor, luați 60 g de mure coapte și fierbeți-le în 3/4 litru de vin roșu, până ce amestecul scade cu 1/3. Pasați-le printr-o pânză și faceți gargară cu această licoare caldă, de câteva ori pe zi.

Gingivite, stomatite

Două linguri de frunze mărunțite se opăresc cu o cană de apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute. Se face gargară de mai multe ori pe zi, din care ultima, seara, la culcare.



Leucoree

Se face o infuzie din 5 linguri frunze mărunțite peste care se toarnă 500 ml apă clocotită. Se lasă să stea 15 minute, se strecoară și se fac spălături vaginale cu irigatorul.

Hemoroizi

Preparatul de mai sus se aplică sub formă de cataplasme, pe locul bolnav.

Ulcerații ale gâtului, angină

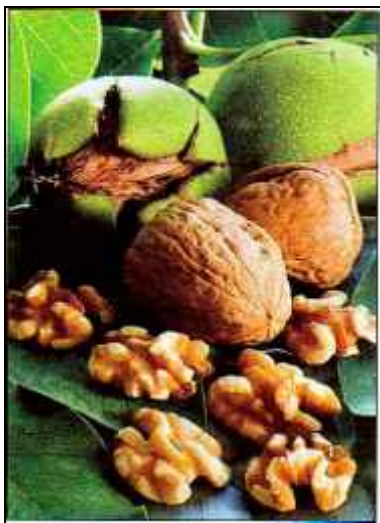
Amestecați sirop de mure și apă de orez în părți egale și faceți gargară de mai multe ori pe zi. Faceți, de asemenea, gargară cât de des doriți cu infuzie de muguri de rug, recoltați primăvara, pe care-o îndulciți cu miere. Folosiți o priză de 10 g la o cană mare de apă clocotită.

Rețeta străbunicii

Sirop de mure

Presăți murele într-un tifon, extrăgându-le astfel sucul. Fierbeți-l la foc mic, cu o cantitate dublă de zahăr. Amestecați încontinuu cu o lingură de lemn, până ce devine gros. Păstrați-l în sticle închise ermetic.





Nucile

localnicii îl consideră un arbore sfânt".

Dar ce însușiri ale nucului îl fac să fie așa de prețuit și iubit? Dincolo de legătura sentimentală care ne unește cu el prin milenii, nukul este un izvor excepțional de sănătate și energie, fiind un medicament al naturii, prin fiecare din părțile lui: frunze, coajă, fructe și flori. Foarte bogat în materii grase și azotoase, miezul de nucă conține 50% din greutatea lui în ulei, ceea ce îl face bogat caloric și hrănitor. În plus, grație vitaminelor A și B, pe care le conține în doze mari, dar și a fosforului și fierului, el este și un energizant natural de excepție.

Tratamente UZ INTERN Amigdalită

Faceți gargară cu un decoct de coji de nucă, în proporție de 50 g la un litru de apă.

Arterioscleroză

Se ia zilnic o lingură de ulei de nucă.

Colesterol

Luați în fiecare dimineață, pe stomacul gol, o linguriță de ulei de nucă, dacă intestinul vă permite.

Apoi clățiți-vă gura cu suc de lămâie. În caz de dificultate, răiți tratamentul la 2-3 zile.

Ciclu menstrual cu probleme

Puneți la macerat, într-un litru de vin roșu, 40 de grame de frunze de nuc uscate și mărunțite. Lăsați la macerat 10 zile. Beți câte un pahar de vin în timpul meselor, în perioada care precede menstruația.

Curățarea sângelui

100 g coji verzi de nuci se pun în 1/2 litru țuică. Se lasă 8 zile, agitându-se sticla. Se strecoară și se pun în sticle de culoare închisă. Se iau 1-2 linguri pe zi.

Diabet zaharat

Infuzie din 4 linguri de frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă 15 minute, se strecoară, se beau câte 3 linguri pe zi.

Diaree

Se face o infuzie din 2-3 linguri de pulbere de frunze uscate, opărite cu o cană de apă clocotită. Se lasă 10 minute, se strecoară, se iau 2-3 linguri pe zi.



Intro carte a recordurilor naturii, nukul ar trebui să ocupe locul întâi, la vechime și rezistență. S-ar putea spune că este chiar "arborele vieții". Frunze și ramuri de nuc au fost găsite sub ghețurile polare; în mormintele preistorice, vechi de peste cinci mii de ani, s-au descoperit nuci și coji de nuci calcinate, ca să nu mai vorbim despre China, India și Japonia, unde numele nucului figurează în manuscrise străvechi. În ce-i privește pe daci, prezența nucului în ținuturile din nordul Dunării beneficiază de o mărturie de rang înalt: Ovidiu, marele poet exilat pe țărmul Pontului Euxin, îl recomandă astfel: *"Puțin pretențios, el crește chiar pe marginea drumurilor, și nu se teme de nimic, nici de vânturi, nici de tunet, nici de ploaie și nici de arșiță. Nu degeaba*

Digestie grea

Preparați următorul apertiv cu efect imediat: 30 g frunze verzi de nuc se pun la macerat 15 zile, într-un pahar de țuică. Puneți un capac și agitați cât mai des. Strecurați lichidul și amestecați-l cu un litru de vin alb natural, dulce sau sec, adăugând 10 bucăți de zahăr. Lăsați să stea o săptămână, înainte de a-l folosi. Se bea câte un păhărel înainte de mesele principale.

Hemoroizi

Este nevoie de 21 de nuci. Zilnic se dă pe răzătoare o nucă și se bea cu 150 ml de lapte. Tratamentul durează 3 săptămâni, cu pauză de 7 zile după fiecare săptămână.

Incontinență urinară

Infuzie din 1 1/2 linguriță de coajă verde de nucă, opărită cu o cană de apă clocotită. Se lasă să stea 15 minute. Se strecoară, se beau 2 căni pe zi. Pe vremuri, în satele din Ardeal, incontinența urinară, mai ales în cazul copiilor, se trata cu o felie de pâine prăjită, unsă cu ulei de nucă (o linguriță).

Teniază

Adăugați ulei de nuci (50 g) la o salată de cartofi și consumați în fiecare seară, timp de o săptămână.

UZ EXTERN

Conjunctivită

Aplicați pe ochi o compresă înmuiată într-un decoct preparat din 50 g frunze de nuc, proaspete sau uscate, la un litru de apă.

Eczeme

Expuneți, timp cât mai îndelungat, partea bolnavă deasupra aburilor unui decoct obținut dintr-o lingură de frunze de nuc și o lingură de scoarță de stejar, fierte într-un

litru de apă. Spălături locale cu un decoct obținut din 30 g frunze la un litru de apă.

Leucoree

Infuzie din 4 linguri de frunze uscate și mărunțite, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă 20 de minute, se strecoară, se fac două spălături vaginale pe zi (călduțe), din care ultima înainte de culcare.

Mătreață, căderea părului

În 300 de grame untură nesărată puneți 20 de grame muguri de nuc și lăsați să fiarbă 1/2 oră. Dați la răcit și păstrați unguentul astfel obținut într-un vas de porțelan. Ungeți-vă pielea

capului cu acest unguent, lăsați să acționeze 30 de minute, apoi spălați-vă.

Negî, băătăuri

Se freacă ușor cu suc de nucă verde, de trei ori pe zi.

Nervozitate

Vărsați în cadă un decoct din 300 g frunze de nuc la 5 litri de apă. Puneți să adăugați și 1 kg de sare grunjoasă.

Răceală

Se fac băi de aburi cu frunze de nuc puse la fiert.

Răni

(cicatrizare și refacerea țesuturilor)

Se prepară o alifie din 15 frunze

mărunțite, macerate 7 zile în 100 ml untdelemn, după care se ține 3 ore pe baie de aburi (la foc mic). Se strecoară și se adaugă 15 g ceară de albine. Se mai ține o jumătate de oră pe baie de aburi, apoi se amestecă. Se unge rana.

Reumatism

Se pune în apa de baie un decoct făcut din frunze de nuc sau nuci verzi. Efectul sporește dacă se combină cu flori de fân.

Sciatică

Aplicați pe locul dureros cataplasme fierbinți cu coji de nucă zdrobite.





Pepenii

PEPENELE GALBEN

După câte porecle dare, ai zice că s-a născut pe la noi - goșar, cantalup, gălbon, popon, vlegi, zămos..., dar originea lui e în Asia, unde erezte și în formă sălbatică. Se spune că era un aliment nep lipsit pe lângă conducătorii de caravane, care își poteleau setea cu el, în lungile călătorii prin deșert. În Europa a fost adus de turci, iar în România e cunoscut din primul secol al mileniului unu, fiind cultivat în câmpiile sudice ale țării, mai însozite și mai secetoase. Fructele se recoltează din iulie și până în septembrie, când ajung la maturitate, iar semințele, care au și ele virtuți curative, se usucă în locuri aerisite.

Tratamente

UZ INTERN

Anemii, constipație, gută

Se face o cură de pepene galben, pe o durată cât mai îndelungată. Se con-

Bronșite, tuse

Se prepară un decoct dintr-o linguriță de semințe de pepene, fierte vreme de 20 de minute, cu 200 ml apă. Se lasă să se răcească, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi. Are efect expectorant.

Constipație

○ Beți dimineața, pe stomacul gol, sucul obținut dintr-un pepene bine copt. Nu repetați tratamentul mai mult de 5 zile.

© Laxativ și diuretic —

se curăță pepenele de coajă, se taie bucăți și

se bagă în centrifugă sau se mixează, cu puțin adaos de apă plată.

Frumusețe

Pentru îngrijirea tenului uscat

Se face un amestec de suc de pepene galben, lapte nefiert și apă distilată. Se șterge fața în fiecare seară cu emulsia obținută (se scutură bine într-o sticlă, pentru a se omogeniza).

Pentru tonifierea tenului

Se scobește mijlocul pepenului cu o lingură și se amestecă partea zemoasă cu o piersică bine coaptă, curățată de coajă și zdrobită cu furculița. Se pune terciul de fructe pe față și se "uită" acolo cât mai mult. Clătiți-vă apoi cu apă minerală.

sumă fructul proaspăt, înainte de mesele principale și pe se zi.

Se beau două pahare pe zi, dimineața, înainte de micul dejun, și seara, după ultima masă.

Lipsa poftei de mâncare

Luați un pepene mic, bine copt, tăiați-l în două și turnați pe fiecare jumătate o lingură de vin roșu. Mâncați-le înainte de fiecare masă. Dacă efectul laxativ e prea mare, mâncați doar o jumătate.

UZ EXTERN

Arsuri ușoare, inflamații ale pielii

Se taie miezul pepenului felii subțiri și se aplică sub formă de cataplasme pe arsuri.

Hemoroizi

Fierbeți coaja de la trei pepeni mari, în 3 litri de apă, vreme de 20 de minute. Aplicați pe hemoroizi comprese călduțe cu acest lichid.



PEPENELE ROȘU

Originea lui este pe continentul african, unde crește la întâmplare, fără a fi semănat. Și egiptenii îl cultivau, încă în urma cu o mie de ani, trecând de ia ei în India și în China. În Europa a ajuns abia prin secolul XI, dar s-a bucurat de o popularitate de excepție, mai ales în Balcani, unde se cultivă pe suprafețe uriașe. În România, crește în Bărăgan, dar și în pusta Aradului, fiind considerat multă vreme hrana săracului. Și el are o grămadă de nume, date în funcție de zonele de origine - harbuz, lubeniță, trăgula etc.

Foarte bogat în apă (95%), potasiu și hidrați de carbon, miezul are proprietăți diuretice, depurative și de dizolvare a calculilor, cu efecte deosebite în tratarea gutei, a pietrelor la vezică și rinichi, obezitate. Semințele sunt folosite în tratarea bolilor de rinichi, bilă și ficat. Se recoltează când pepenele se consumă, uscându-se în loc bine aerisit. Se păstrează în pungi de hârtie.

Tratamente

UZ INTERN

Exces de uree în sânge

Se mănâncă 1-2 kilograme de pepene roșu pe zi, vreme de o lună.

Pietre la rinichi, la bilă și la vezica urinară

Se iau 2 linguri de semințe pisate pe zi, cu puțină apă.

Hepatită cronică

Cură de suc de miez de pepene, tocat și stors sau obținut prin centrifugare. Se consumă imediat, un pahar pe zi.

Tuse, afecțiuni pulmonare

Se macină sâmburi de pepene roșu și se pune câte 1 linguriță în ceai de tei sau mușetel. Se bea seara, înainte de culcare.

UZ EXTERN

Inflamații ale pielii

Se aplică pe locul bolnav felii subțiri de pepene roșu.



Frumusețe

Mască pentru ten uscat

Se amestecă o lingură de suc de pepene roșu cu o lingură de miere. Se aplică masca pe față, se lasă 20 de minute, după care se îndepărtează cu apă caldă.

Mască pentru ten ac ne ic

Se amestecă doi bulgărași de argilă (cât o nucă) cu suc de pepene roșu până se obține o pastă. Se întinde pe față, se lasă să acționeze 30 de minute, apoi spală cu multă apă.

Mască pentru ten mixt

Stați aplecate deasupra chiuvetei și masați-vă pe față cu o bucată de pepene roșu. Lăsați să acționeze 15 minute, după care vă spălați.

Mască pentru ten sensibil

Se amestecă o lingură de suc de pepene, un albuș și o lingură de iaurt natural. Se aplică masca, se lasă să acționeze 15 minute, apoi se clătește cu apă caldă.

Mască pentru ten matur

Se amestecă o lingură de suc de pepene roșu cu o lingură de avocado zdrobit ca un piure. Se aplică pe față 20 de minute, după care se îndepărtează cu apă caldă.



Perele

Artrită

Lăsați să fiarbă încet, într-un vas acoperit cu capac, 15 g de scoarță de păr, bine pisată, în 1/2 l de apă, timp de 20 de minute. Beți o ceașcă dimineața, pe stomacul gol, una pe la ora 17, iar a treia seară, înainte de culcare. Puteți îndulci cu miere.

Calculi

Beți de trei ori pe zi infuzii, pe care le preparați din frunze de păr și coajă uscată de mere în părți egale: 100 g la un litru de apă.

Cistite și prostatite

Infuzie din 100 g frunze proaspete zdrobite sau 25 g frunze uscate mărunțite, peste care se toarnă 1 l de apă clocotită. Se lasă 30 de minute cu vasul acoperit. Se strecoară. Întreaga cantitate se bea porționat de-a lungul zilei.

Diabet

Lăsați să se macereze, timp de 10 zile, 100 g de scoarță de păr pisată într-un litru de vin fiert. Filtrați printr-un tifon și beți trei păhărele, pe cât

se poate, la distanță mai mare de mese.

Digestie

Puneți la uscat coji de pere, în cuptor sau la soare, înșirându-le pe o sfornică, fără să se atingă una de alta. Faceți cu ele infuzie - o linguriță de coji uscate și mărunțite la o ceașcă de apă clocotită. Beți infuzia după mese.

Gută

Amestecați în mixer 200 g de miez de pere bine coapte cu un pahar de lapte degresat. Consumați produsul pe parcursul zilei, mâncând două-trei linguri de 3-4 ori pe zi.

Hipertensiune arterială

Faceți cure de trei zile pe săptămână, mâncând doar 1,5 kg de pere la 24 de ore. Mâncăți două-trei bucăți dimineața și între 1-3 bucăți la celelalte mese. Evitați în această perioadă meniurile prea încărcate. Renunțați la carne!

Retenție de urină

Mâncăți seara la cină o pară cu coajă. Beți o infuzie din cojile de la două pere date în clocot în 250 ml de apă. Lăsați să stea 1/4 oră și beți-o la culcare.



Printre îndemnul de bunicile drăgăstoase, există unul care ne recomandă "să păstrăm întotdeauna o pară, de sete". Un indiciu care pune în evidență una din virtuțile acestui fruct, care potolește setea pe timp de vară, favorizând secreția salivară și o

bună digestie. Taninul și sărurile de potasiu pe care le conține para dizolvă acidul uric. Ea este deci recomandată bolnavilor de artrită, gută și reumatismelor.

Originară din Asia, para conține în afară de vitaminele A, B și C, fosfor, magneziu, calciu și potasiu, iar zahărul natural pe care îl are, levuloza, le convine de minune diabeticii.

Tratamente

UZ INTERN

Adjuvant în cancer

Consum de pere proaspete, câte 1,5 kg pe zi, înainte de mese.

Piersicile

S-au născut, probabil, cu câteva mii de ani în urmă, în China. Au fost aduse în Europa de perși, de unde și numele de *Amygdalus Persica*. În Evul Mediu, piersica era considerată otrăvitoare, în ciuda calităților sale terapeutice, poate din cauza prezenței acidului cianhidric conținut în sâmbure, care poate provoca grave otrăviri. În schimb, florile și frunzele piersicului s-au bucurat totdeauna de un renume deosebit. Regele |

Franței Louis al XIV-lea și scriitorul Voltaire foloseau regulat siropul de flori de piersic drept laxativ. Efectul lui este blând și de aceea recomandat intestinelor delicate ale copiilor.

Tratamente

UZ INTERN

Calculi vezicali, cistite, colici nefritici

Infuzați, vreme de 10 minute, 30 de grame de foi uscate de piersic, opărite cu un litru de apă. Beți o ceașcă de cafea, după masă. (Nu le face bine copiilor.)

Constipație

O Laxativ: beți dimineața, pe stomacul gol, un păhărel de suc de piersică strecurat.

obținut prin presarea a două fructe, după ce li s-a scos sâmburele și au fost curățate de piele. Pentru a regulariza funcția intestinală, beți pe stomacul gol o lingură de sirop de piersici.

© Purgativ: pentru un adult, infuzați 30 g frunze uscate de piersic, într-un litru de apă clocotită. Se bea o singură cană de ceai pe zi, de preferință seara, la două ore după cină.

© In cazul 9 copiilor, nu depășiți 5 g de frunze la un litru de apă. În schimb, florile proaspete sau uscate se pot folosi în porție de o linguriță (2 g) la cana de ceai.

Nervozitate la copii

Administrați-le un sirop sedativ, preparat în felul următor: puneți la macerat vreme de 12 ore, într-un litru de apă, 100 g de flori proaspete de piersic sau 50 g de flori uscate. Puneți apoi la fiert vreme de o jumătate de oră, pe foc mic. Strecurați, apoi puneți lichidul iarăși pe flacără mică, adăugând o cantitate egală de zahăr candei, până ce veți obține un



lichid cu consistență siropoasă. Dați-le copiilor o lingură dimineața și una seara, la culcare.

UZ EXTERN

Cancere tegumentare

Se pun cataplasme cu frunze proaspete de piersic.

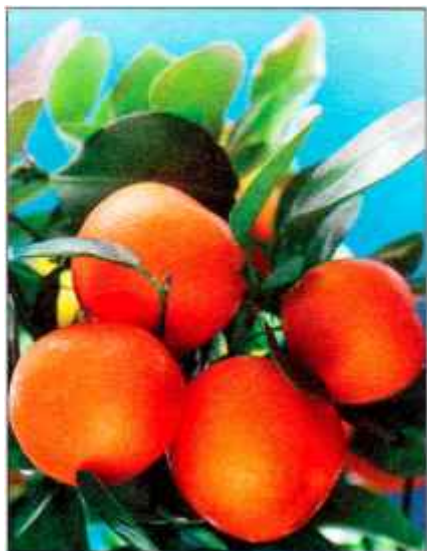
Contuzii

Aplicați pe părțile dure-roase frunze tocate, amestecate cu pătrunjel și ulei de măsline.

Frumusețe

Pentru un ten catifelat

Când se vorbește despre o femeie frumoasă, nu se spune că are un ten ca o piersică? Ei bine, nu este o comparație hazardată. Pulpa bine coaptă de piersică, aplicată pe obraz, catifelează tenul. Aplicați, pur și simplu, miezul unui fruct bine copt și zdrobit, asemenea unei măști faciale. Lăsați să acționeze o jumătate de oră. Spălați-vă apoi cu apă distilată.



Portocalele

Originar din China, unde era cultivat cu 2000 de ani î.Cr., portocalul a fost adus în Europa în Evul Mediu, răspândind du-se pe malul Mediteranei. Celebrat mai ales pentru fructele sale parfumate și foarte gustoase, "naramzul" (cum i se spunea în vechime la noi) își datorează prezența în farmacia naturii, și frunzelor și florilor sale — antiseptice și calmante -, precum și scoarței, bogată în substanțe active febrifuge și laxative. Bogate în vitaminele C și A, în sodiu, potasiu, calciu și fosfor, portocalele au o valoare energetică foarte mare. Iarna, când legumele și fructele proaspete sunt rare, portocala rămâne unul dintre cei mai importanți furnizori de sănătate, ajutând la lupta împotriva infecțiilor bacteriene. Din ce

în ce mai răspândit în Europa, sistemul american - care constă în a bea în fiecare dimineață pe stomacul gol un pahar de suc de portocale - a devenit o obișnuință, mai ales în dietele vegetarienilor. Datorită conținutului de zahăr direct asimilabil, sub formă de levuloza, portocalele le sunt permise și diabeticii. Dar portocalul mai conține o calitate apreciată în toate timpurile: bunicile noastre aveau în permanență pe comoda lor o sticlă cu apă de flori de portocal, deoarece câteva picături turnate pe o bucată de zahăr aveau o putere calmantă reală, în caz de nervozitate sau de angoasă. De ce n-ar fi și astăzi, un remediu așa de simplu, la fel de eficient contra stresului vieții moderne?

Tratamente UZ INTERN

Astenie fizică și intelectuală

Se beau 3-4 pahare de suc proaspăt de portocale pe zi.

Angoase

Beți la discreție un ceai de flori de portocale, preparat prin infuzarea unei linguri de plantă cu un litru de apă clocotită. Băut seara, lichidul favorizează somnul.

Același efect se obține dacă vărsați 10 picături de apă de portocale într-un pahar de apă plată. Se beau 3 pahare pe zi.

Constipație (prevenire)

Se fierbe 30 de minute coaja de la două portocale. Se aruncă apa. Se fierbe coaja din nou, într-un litru de apă + 20 g zahăr. Se scoate pe o farfurioară și se consumă a doua zi dimineață.

Convalescență, îmbătrânire

Pentru a face sucul de portocale și mai nutritiv, adăugați 2 lingurițe de zahăr pudră și un ou bătut, la un pahar de suc. Puteți dilua cu puțină apă plată. Pentru a lupta cu succes împotriva vârstei, beți în fiecare diminea-



ță un pahar de suc proaspăt de portocale.

Circulația sângelui

Sucul de portocală proaspăt (și nu conservat) luptă eficient împotriva îngroșă-

rii sângelui, cauză a multor tulburări, între care și depunerile de grăsime pe artere, care le obturează și pot duce la tromboză. Beți 8 pahare mari pe zi, dintr-o băutură făcută din o parte suc de portocale, patru părți de apă și o linguriță de zahăr candel.

Diabet

Pisați 40 g de coajă uscată de portocală și macerați-o în 100 ml de alcool de 75°. Strecurați și luați 8-10 picături, de 3 ori pe zi, în puțină apă sau suc de lămâie.

Digestie dificilă

Infuzați, vreme de 15 minute, o linguriță de coajă pisată de portocale, opărită cu o cană de apă. Se bea după masă.

Gingii sângerânde

Mestecați încet o bucățică de coajă de portocală sau o bucățică de ghimbir cu zahăr.

Gripă

Preparați o infuzie din 15 g foi de dafin și 40 g coajă de portocală uscată, opărite cu 1/2 litru de apă clocotită. Se bea peste zi, ca băutură tonică.

Insomnie

O infuzie preparată din 5-6 flori de portocal la o cană de apă clocotită favorizează somnul. Se bea înainte de culcare. O doză re-

dușă, de 3-4 flori la o cană de apă, calmează copiii nervoși.

Lipsa poftei de mâncare

Beți înainte de masă un păhărel din următorul preparat: într-o jumătate de litru de țuică curată se pune

la macerat coaja a 6 portocale, timp de 15 zile. Apoi se ada-



uă 2 litri de vin alb sec, în care s-au dizolvat 500 g de zahăr pudră. Filtrați și lăsați să se odihnească o săptămână înainte de a-l folosi.

Obezitate

Se prepară un decoct dintr-o portocală și trei lămâi tăiate felii, la 1/2 l apă. Se fierb 10 minute. Se adaugă 2 linguri de miere. Se fierbe din nou lichidul cinci minute. Se strecoară și se lasă la răcit. Se beau trei pahare pe zi, dimineața, la prânz și seara.

Oboseală

Se consumă coajă de portocală, bine spălată.



Rahitism

Pentru a feri un nou-născut de rahitism, dați-i 1-3 lingurițe de suc de portocale pe zi. Nu stoarceti fructele decât înainte de utilizare.

Spasme gastro-intestinale

Se prepară o infuzie dintr-o linguriță pulbere de flori, peste care se toarnă 200 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute. Se consumă 2-3 căni pe zi.

UZ EXTERN

Eczeme

Înainte de culcare se curăță o portocală și se aplică coaja proaspătă, cu partea albă spre piele, pe eczema uscată, sau un tifon împăturit, îmbibat cu ulei, pe eczema umedă.

Stomatite, dermatoze

Se tamponează locurile bolnave cu suc de portocală.

Frumusețe

Pentru ten gras

Aplicați cât mai des pe față feii subțiri de portocală. Lăsați-le să acționeze vreme de o oră, în timp ce stați relaxați. Spălați-vă cu apă minerală sau, și mai bine, cu apă de ploaie.



Prunele

Alături de măr, prunul este pomul fructifer cel mai răspândit pe teritoriul României, încă din vremuri străvechi. Născut din "mezalianța" corcodușului cu porumbarul, s-a ramificat într-o mulțime de soiuri, unele apreciate pentru gustul lor dulce răcoritor (ringloțele), altele pentru că pot fi transformate în gemuri și în dulceturi (prunele bistrîțene), cele mai multe pentru că nasc băutura națională a românilor: țuica, prezentă astăzi mai mult pe masa țăranilor, decât la oraș, unde în ultimii ani, berea bate toate recordurile. Dar pe lângă valoarea lor apreciată de aliment, prunele, foarte bogate în vitaminele B și C,

sulf, fosfor, magneziu și sodiu, sunt și un minunat medicament al naturii, cu efecte deosebite în funcțiile intestinale (laxative și diuretice), anti-inflamatoare, pentru ficat și hemoroizi, vermifuge și emoliente. Consumate în cantitate sporită, prunele sunt un tonic nervos excelent. Pe lângă

fructe, florile și frunzele de prun au și ele întrebuințări în medicina umană. Dar să trecem la rețetar.

Tratamente UZ INTERN Constipație

○ Măncați 6 prune bine coapte, înmuiate peste noapte într-o cană de apă, apoi beți lichidul pe îndelete, înghițitură de înghițitură.

© In caz de constipație cronică, mâncați prune cât mai proaspete, dimineața, pe stomacul gol, accompagnate de puțină pâine de seară. Acestui tratament puteți să-i adăugați compotul

de prune uscate sau prune uscate înmuiate în apă.

© Florile de prun infuzate cu lapte clocotit sunt un purgativ extrem de eficient.

& O rețetă laxativă: puneți la fiert, vreme de 10 minute, 25-30 de frunze de prun la un litru de apă. Beți câte o cescută de cafea după fiecare masă, vreme de 5 zile.

© Sirop de prune: 100 g pulpă de prune se pune la macerat vreme de o zi în 150 ml alcool de 60 de grade. Separat, se face un sirop clasic din apă și zahăr (1:2), care se toarnă peste prune. După două săptămâni, se administrează câte o linguriță după mesele principale.

Boli de splină

Decoct din prune uscate. Dimineata se bea lichidul, iar seara se mănâncă fructele fierte.



Febră

În timpul acceselor, beți un decoct de frunze uscate de prun, 25 de grame la un litru de lapte.

Ficat congestionat, hemoroizi

○ Mâncăți la două din mesele principale de peste zi următoarea fiertură: luați 10-20 prune bine coapte și fără viermi, eră-
pați-le puțin și puneți-le la înmuiat în atâta apă, cât să le acopere, vreme de o oră, cu o seară înaintea de ziua în care le consumați.

Fierbeți-le apoi, 2-3 ore în apă, înlocuind (ca atunci când fierbeți fasolea boabe) de trei ori apa fierbinte, cu apă rece. Consumați prunele ușor încălzite, în puțină apă caldă, înainte de masă.

○ Decoct din prune uscate. Câte două cani pe zi. Se consumă atât lichidul, cât și prunele.

Nervozitate la copii

Se face o infuzie dintr-o prună și o smochină, opărite cu 100 ml apă. Se lasă să se răcească. Se bea întreaga cantitate zilnic.

Viermi intestinali (oxiuri, limbrici)

○ Aplicați pe pânțele copiilor care au viermi intestinali cataplasme cu următorul amestec: frunze de

prun proaspete, tocate fin + otet tare de vin + cenușă de lemn din sobă.

○ Înmuiați în apă 8 prune vreme de 12 ore, apoi fierbeți-le fără zahăr, vreme de 10 minute. În timpul fierberii, adăugați 1/2 lămâie. Mâncăți prunele fierte dimineața, pe stomacul gol.

○ Beți apa în care au fiert prunele, 2 pahare dimineața și două după-amiaza.

○ 30 de frunze verzi de prun se fierb într-un litru de apă, 15 minute. Se strecoară. Se beau trei cani pe zi, dintre care prima pe stomacul gol.

UZ EXTERN

○ Țuica de prune este un lichid ideal pentru obținerea unor macerate de plante, folosite ca freccii (se pun plante anti-reumatice)

sau tincturi (se pun plantele potrivite combaterii unor anumite boli: *păducel pentru inimă, ienupăr pentru rinichi, țintaură pentru ficat* etc.

○ Borhotul de prune, rezultat după distilare, se folosește în satele argeșene și în Maramureș pentru *combaterea indigestiei, dar și a stărilor de rău sau leșin*. Se freccionează încheieturile mâinilor.

Frumusețe

Mască astringentă pentru tenul cu pori deschisi

Se zdrobesc sau se mixează câteva prune și se întinde pasta obținută pe fața bine curățată în prealabil. Se lasă să acționeze 20 de minute. Se curăță cu lapte cald, în final, se clăteste fața cu apă rece.



Rabarbărul

Pentru a evita ca acizii să aibă o acțiune decalcifiantă, se pune în dulceață - imediat după fierbere - o linguriță de cretă pisată la un borcan de 500 g.

Tratamente UZ INTERN

Afecțiuni hepatice

Botezat mai demult "viața ficatului" rabarbărul poate fi consumat de hepatici sub formă de infuzii, preparate din 20 g de rădăcină uscată și zdrobită la 1 litru de apă. Beți o ceașcă înaintea celor două mese principale.

Anemie, convalescență

Beți zilnic 15-30 g de vin de rabarbăr, pe care-l obțineți lăsând la macerat timp de 48 de ore, într-un litru de vin roșu, 80 g rădăcină de rabarbăr pisată, 15 g rădăcină de gențiană și 10 g rădăcină de angelică. Filtrați printr-o pânză înainte de a-l consuma.

Constipație

Pentru un purgativ ușor, pisați rădăcină uscată de rabarbăr. Veți obține o pudră galbenă, din care veți lua 2 g într-o linguriță de miere. Acest laxativ are meritul că nu provoacă

nici colici și nici nu obosește stomacul sau intestinul. Nu faceți abuz!

Crampe la stomac

Beți de 3 ori pe zi, în puțină apă, 15 picături de tinctură de rabarbăr. Tinctura o obțineți lăsând la macerat 8 zile în 3/4 litru de alcool de 45 de grade, 50 g de rădăcină de rabarbăr și 150 g de rădăcină de pătrunjel.

Lipsa poftei de mâncare

Pudra obținută prin pisarea rădăcinii uscate de rabarbăr poate fi luată înainte de masă: 3-5 g, amestecate cu un păhărel de vin bun.

Contraindicații

Dispepsie, gută, hemo-roizi și litiază oxalică.

Reteta străbunicii

Cidru de rabarbăr

Luați 10 kg de tulpini de rabarbăr, ștergeți-le bine (fără să le cojiți) și tăiați-le cubulețe. Puneți-le la macerat o săptămână în 20 litri de apă, agitând recipientul de câteva ori pe zi.

Strecurați și turnați lichidul într-un butoiș de 50 de litri. Adăugați 3 kg de zahăr tos și coaja rasă de la două lămâi; apoi mai adăugați apă până obțineți aproximativ 50 de litri de băutură.



In grădinile săsești din Ardeal existau totdeauna două sau trei tufe mari de rabarbăr (revent), care cu frunzele lor late ca niște umbrele, invadau încet-încet răzoarele dimprejur. Tulpinile de rabarbăr se recoltau anual, când se considera că a sosit momentul să se facă dulceața, atât de importantă în medicina cu plante. Tulpinile lungi, roșiatice, se legau în mănunchiuri, după ce frunzele - care conțin acidul oxalic, foarte toxic - erau tăiate.

Rabarbărul a intrat în rețetele medicale datorită rădăcinii sale, venită din China, și apoi aclimatizată în Europa. Preparate în compoturi sau dulcețuri, tulpinile sunt bogate în vitaminele B și C, răcoritoare, tonice, purgative și vermifuge. Rabarbărul este bine suportat de toate stomacurile și combinate cu eficiență lipsa de poftă de mâncare, durerile de stomac și bolile de ficat.

Rodiile

Rodia își are originile în Persia, unde era cultivată încă în urmă cu 5000 de ani. Romanii și fenicienii au răspândit-o apoi în tot spațiul mediteranean. Preferă clima subtropicală, și astăzi e cultivată cu prioritate în America, China, Australia și Africa de Sud. Numele latin de "granat" vine de la faptul că fructul are, în miezul lui, multe semințe (grana).

În multe mituri, rodia apare ca simbol al fecundității. Vechea provincie spaniolă Granada a fost botezată după numele ei.

Substanțe nutritive și energetice: potasiu - 240 mg la gram, fier - 500 mg, carotenoide - 40, fibre - 2,2 g, vitamina C - 7 mg, calorii - 74.

Tratamente Boli coronariene

50 ml de suc de rodie băut pe zi e suficient pentru

a preveni bolile coronariene. Primele rezultate se văd la scurt timp, iar după un an, valorile colesterolului și ale tensiunii se echilibrează. S-a constatat că și pacienții care au suferit deja un accident coronarian, după trei luni de zile în

care au băut

240 ml suc de rodie pe zi, și-au refăcut starea inimii și a vaselor sanguine în procent de 17%.

Dureri de stomac, indigestie, răceli

Toate acestea cedează în fața administrării sucului de rodie - un pahar pe zi.

Tumori

Un pahar de suc de rodie pe zi stopează dezvoltarea tumorilor, mai ales în cancerul de prostată și de sân.



Reteta străbunicii

Energizant pentru micul dejun

Ingrediente: 2 rodii bine coapte, câte o linguriță de susan, semințe de dovleac decorticate, semințe de pin, 2 linguri de migdale măcinate.

Mod de preparare: se curăță rodiile, se taie în felii egale. Se despart semințele de pulpă, se toacă, se amestecă cu toate celelalte ingrediente. Se mănâncă la micul dejun, în combinație cu iaurt. Sănătate curată!

De știut...

- Rodiile sunt perfect coapte, zemoase și dulci, când coaja lor sună metalic la ciocănit.
- Ca să ajungeți mai ușor la pulpa fructului, tăiați rodia de mai multe ori pe lungime și desfaceți-o în formă de stea (cum se oferă și portocala).
- Dacă vreți să folosiți doar sucul, atunci rostogoliți fructul

pe masă, cu palma, de mai multe ori, înainte și înapoi, până ce se aude un pocnet care dă de știre că punguțele pulpei, în care se află zeama, s-au desfăcut. Atenție! Însă, cum manevrați rodia! Petele roșii ale sucului ei nu mai ies niciodată de pe veșminte, nu degeaba se vopsesc, și astăzi, în Orient, covoarele cu suc de rodie.





Smochinele

100 g smochine uscate conțin 250 de calorii, în vreme ce 100 g de smochine proaspete nu conțin decât 100.

Tratamente uz INTERN

Bronșită cronică, laringită, guturai, tuse

Dotată cu virtuți emoliente, smochina este recomandată în decocturi preparate din 120 g de fruct la 1 litru de apă. Beți de 3 ori pe zi sau în momentul crizei.

Constipație

Fierbeți într-un bol de lapte 3 smochine uscate tăiate în patru și 12 stafide. Beți lichidul dimineața, pe stomacul gol, neîndulcit. Puteți să mâncați dimineața, pe stomacul gol, între 4-6 smochine, spălate de cu seara în apă caldă, apoi tăiate în patru și lăsate

să se înmoaie peste noapte. Beți și apa, pentru a stimula intestinul la maximum.

Hidropizie

Consumați frecvent băutura de smochine al cărei mod de preparare vi-l recomandăm la "reteta străbunicii".

Pneumonie

Mâncați smochine proaspete sau dulceată de smochine. Beți băutura de smochine prezentată alăturat. Alături de curmale, stafide, și jujuba (fruct meridional - Zizyphus), smochina face parte din cele patru fructe pectorale. Consumați-le într-o doză de 50 g de amestec la 1 litru de apă. Beți zilnic 3 cești. Le puteți înlocui cu un decoct obținut din 10 smochine fierte în lapte. Filtrați lichidul.

UZ EXTERN

Abcese dentare

Puneți pe dințile bolnav 1/2 de smochină coaptă cât mai caldă, și țineți-o așa o oră.

Abcese, furuncule

Aplicați pe locul dureros o smochină proaspătă desfăcută, pentru ca interiorul ei să vină în contact cu pielea.



Proaspăta sau uscată, smochina este un fruct minunat, care conține între 30-40% zahăr, în funcție de stadiile de dezvoltare și clima temperată sau tropicală unde crește. Ea aduce organismului materii foarte importante, de pildă fier, brom, mangan și calciu.

Este un fruct cunoscut demult. În Bilbie, se vorbește de ea, alături de vită » ?

de-vie și măslin, iar în Vechiul Testament găsim cel mai vechi caz de vindecare datorat smochinei, și anume, când Isaia a pus "o turtă de smochine" pe rana din cauza căreia se stingea Ezechia, regele Iudeii.

Smochinele uscate conțin de cinci ori mai mult zahăr decât cele proaspete, cantitatea de apă fiind redusă cu 3/4.

Puteți, de asemenea, să puneți cataplasme din smochine uscate fierte în lapte.

Hemoroizi

Coaceți smochinele în cuptor și pisați-le până obțineți o pulbere. Amestecați pulberea cu miere și aplicați-o ușor pe locul dureros.

Iritația gâtului, angină

Faceți gargară sau clătiți-vă gura cu un decoct cald, obținut fierbând timp de 5 minute, într-un litru de lapte, 6 smochine proaspete și 10 uscate.

Rețeta străbunicii

Băutură de smochine

Puneți într-un butoiăș de lemn 1 kg de smochine proaspete și vreo 10 boabe de ienupăr. Turnați deasupra 10 litri de apă, lăsați să se macereze o săptămână, apoi trageți lichidul în sticle pe care le capsăți cu dopuri metalice. (Dacă nu aveți, fixați dopul de plută cu o sârmă.)

Băutura spumantă va putea fi consumată după 5-6 zile. Este foarte răcoritoare și poate fi consumată la masă sau în timpul zilei.

Struguri



Pe pereții unei caverne au fost descoperite desene ce reprezentau ciorchini de struguri; astfel au ajuns paleontologii la concluzia că strugurele a apărut pe pământ în același timp cu omul, care a știut imediat să extragă din el băutura atât de delicioasă: mustul transformat apoi în vin. De altfel, Noe a devenit celebru abuzând de zeama produsă de vițede-vie...

Unii specialiști i-au spus "lapte vegetal" strugurelui negru, el fiind un tonic de excepție. Strugurele uscat (stafida) posedă aceleași virtuți ca și cel proaspăt. Dotată, în plus, cu proprietăți pectorale, stafida este foarte indicată în combaterea afecțiunilor pulmonare, traheale, renale și hepatice.

Abțineți-vă să mâncați struguri verzi, ale căror substanțe nocive pot declanșa tulburări intestinale. Rețineți, de asemenea, că vițede-vie fiind în general tratată cu suflat de cupru (otrăvă violentă), este neapărat necesar să spălați strugurii sub un jet de apă, înainte de a-i consuma.

Tratamente

UZ INTERN

Afecțiuni cardiace

4 lingurițe de sâmburi de struguri se fierb într-o jumătate de litru de apă, 3 ore. Se lasă la răcit și se strecoară. Se ia câte o linguriță, dimineața și seara.

Afecțiuni renale

Cură de stafide. Se consumă 200 g pe zi, vreme de 10 zile. Se ține o pauză de 10 zile, apoi se repetă.

Anemie la copii

Se recomandă tratamentul cu struguri, timp de o lună. Dimineața, pe stomacul gol, se mănâncă un strugure dulce, de mărime medie. Cu 2 ore înainte de prânz, se mănâncă încă un strugure, apoi altul, la 3 ore după prânz. După consumarea strugurilor, gura se



clătește cu apă caldă, în care se poate adăuga și puțin bicarbonat de sodiu, pentru protecția smalțului dentar. Copiii devin mai sănătoși, li se îmbunătățește vederea, nu se mai îmbolnăvesc des.

Bronșită

Pentru a lupta împotriva bronșitei cronice, faceți un decoct din boabe de struguri uscate în cuptor sau din stafide. Fierbeți 1/2 litru de apă și adăugați o lingură de struguri uscați. Lăsați să fiarbă 1/4 oră, fără capac. Strecurați apoi lichidul și beți-l cald. Poate fi reîncălzit.

Baionare

Se prepară un macerat dintr-un litru de vin alb, în care se pun 100 g semințe de anason. Se lasă în sticlă înfundată cu dop, 10 zile. Se agită zilnic, de 2-3 ori.

Se strecoară, se pune în sticle mici cu dop și se ține la rece. Se bea un păhărel înainte de masă.

Constipație, cistită

Beți suc de struguri, bine copti (must).

Demineralizare, graviditate

Prin cantitatea mare de fier și prin aportul său la formarea globulelor roșii, strugurele este recomandat viitoarelor mame, la fel ca merele, perele, coacăzele, cireșile, căpșunile și bananele.

Depresie, stres

Ca ziua dvs. să fie plină de optimism, încercați o rețetă originală. Tocați 7 frunze de viță-de-vie de culoare roșie, turnați 500 ml de apă fierbinte

și infuzați-le 30 de minute, de preferat în termos. Se bea câte o cană dimineața, apoi una la prânz.

Dezintoxicare

Se beau 3-4 pahare de must pe zi.

Diaree

Faceți o infuzie de foi de viță uscată: 25 g la 1 litru de apă. Beți câte o ceașcă de trei ori pe zi.

Digestie dificilă

Vinul, al cărui conținut de alcool și fără zahăr este foarte important (între 600-1200 calorii la litru), are un efect salutar asupra funcțiilor digestive, cu condiția să vă limitați la un singur pahar la o masă.

Dizenterie

Zdrobiți 5 g de sâmburi de struguri și dați-i bolnavului într-o linguriță de miere, până ce starea lui se îmbunătățește. Respectați această doză zilnică.

Herpes

Dacă pe buze au apărut primele semne de herpes, tampoanați-le cu jumătate de bobită de strugure sau țineți pulpa fructelor apăsată pe locul bolnav 10-15 minute. Bășicuța inestetică și dureroasă va dispărea.



Obezitate

Supraponderalilor li se recomandă o zi de dietă cu struguri. 2 kg se împart în 5 porții și se mănâncă în timpul zilei. Strugurii vor curăța excelent ficatul și intestinele. Nu se simte oboseala și deprimarea, stări ce apar des în perioada de infometare.

Retenție de urină

Presăți (stoarceți) 1,5 kg de struguri albi pentru a extrage sucul. Filtrați și beți jumătate din cantitatea obținută dimineața, pe stomacul gol, iar cealaltă jumătate seara, înainte de culcare. Dar adăugați înainte de a-l bea câteva picături de zeamă de lămâie.

Reumatism

Beți în fiecare zi 3 pahare de suc de struguri, la distanță cât mai mare de mese. Se folosește, de asemenea, drojdia de vin, pentru ungerea membrilor care dor.

Tulburări de menopauză, hemoragii uterine

Peste 2 lingurițe uscate de frunze de viță-de-vie se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă 15 minute și se strecoară. Se beau 2 cani pe zi.

Tuberculoză

Se face o cură de struguri, toamna, după cules, de 1-2 kg pe zi.

Uree

Faceți o cură de struguri de 1-2 kg pe zi - adică 700-1400 g de suc. Continuați tratamentul o săptămână, alternând cu o săptămână de repaus.

UZ EXTERN Angină

Faceți gargară cu suc de boabe de struguri, recoltate înainte de a se coace.

Buze crăpate

Aplicați o pomadă compusă din 30 g de suc de struguri, 25 g de unt și 12 g de ceară.

Celulita

Faceți un masaj prelungit al locurilor atinse, cu pomadă compusă din suc de struguri (30 g), unt (25 g) și ceară galbenă (12 g). Fierbeți totul într-un vas emailat sau într-o oală smălțuită, până ce amestecul atinge consistența unei alifii.

Ochi obosiți

Se spală cu tampoane îmbibate în ceai din frunze de viță. Strămoșii noștri tratau afecțiunile oculare cu picături de viță-de-vie tăiată primăvara.

Troboflebită cu edem

Un pumn de frunze de viță-de-vie se fierbe 3-5 minute, în 3 litri de apă. Cu fiertura obținută se fac băi la picioare. Dacă faceți procedura zilnic, toată vara sau toamna, se întăresc pereții vaselor sanguine, se îmbunătățește circulația sanguină. Procedura are și un rezultat mai puțin așteptat: buna dispoziție o să vă însoțească pretutindeni.

Frumusețe

Curățirea și întinerirea tenului

Se șterge fața cu un tampon de vată înmuiat în must. Se lasă 10 minute, apoi se spală cu apă caldă, în care se pune un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu.



Vișinele



Latinii îi spuneau "ci-reșul vulgar", deși savoare fructelor precum și forța lor de a vindeca afecțiunile urinare, îl fac demn de stimă și a precieri. De altfel, e folosit în alimentație încă din Antichitate, fiind pomenit prima dată de Teofrast. Vechimea vișinului o dovedește și sâmburii lui, găsiți în primele așezări omenești din Europa. În ce privește puterea sa vindecătoare, ea este concentrată mai ales în fructele și în codițele lor, care vindecă o mulțime de boli, de la gută, reumatism, boli de rinichi și de inimă, în plus, vișinele se numără printre cele mai energizante

fructe, recomandate mai ales vârstnicilor. În farmacia naturii, este unul dintre cele mai utilizate diuretice vegetale.

Tratamente UZ INTERN **Afecțiuni cardiace**

Se face un decoct de frunze de vișin, bine uscate și mărunțite: o linguriță de frunze la o cană de apă se fierb, la foc mic, timp de 15 minute. Se bea o cană pe zi. Frunzele de vișin conțin potasiu.



Cistită, diaree, pielonefrită

Se prepară un decoct din 15 g cozi de vișine, fierte 15 minute, pe foc mic, în 250 ml apă. Se lasă la răcit și se strecoară. Se bea din două înghițituri.

Energizarea organismului

Se mănâncă în fiecare zi fructe proaspete, între 500-1 kilogram.

Febră

Se pune o linguriță de scoarță uscată (de pe ramu-

rile tinere de vișin) la o cană de apă și se fierbe 5 minute. Ceaiul din scoarță de vișin se recomandă și oamenilor sănătoși. Previne bolile de rinichi.

Gută, edeme, ascită

Se prepară un decoct dintr-o linguriță de vișine uscate, fierte 10 minute la foc mic. Se beau trei căni pe zi.

Frumusețe

Se zdrobesc fructele și se aplică pe față și gât. Frăgezesc și împrospătează pielea.

Rețeta străbunicii **Sirop de vișine**

Se spală bine 1,5 kg de vișine, se curăță de codițe și sâmburi și se pun la fiert cu 250 ml apă. După 5 minute de clocote mici, se trece totul prin strecurătoare, se adaugă 1 kg de zahăr și se pune la fiert. Se amestecă din când în când, ca să nu se prindă. Când siropul se leagă, se pune în sticle mici, curate, se leagă cu celofan și se așează în cămară.



Zmeura

Zmeurul (tufa de zmeură) era cunoscut odinioară sub numele de "rugul muntelui Ida", iar primii naturaliști latini a-minteau deja de un sirop de zmeură cu proprietăți terapeutice notorii.

Bogată în vitamina C, zmeura conține acizi citrici și malici care stau la originea gustului ei agreabil. Răcoritoare, diuretică, tonică și depurativă, ea constituie un desert delicios și o băutură salvatoare pentru bolnavii cu febră.

Zmeura este recomandată în toate bolile gastrice sau gastro-intestinale, iar zahărul ei, levuloza, poate fi asimilat și de diabetici. Reumaticii pot de asemenea s-o consume fără nici un inconvenient, pentru că acidul salicilic pe care-l conține este natural. Puțin energetică, ea este înscrisă în regimul cosmonauților americani și ruși.

Tratamente UZ INTERN

Astenie fizică, astenie nervoasă

Consum de fructe crude, suc, sirop din suc.

Boli de rinichi și căi urinare

Decoct din 80 g tulpini tinere tăiate bucățele la 500 ml apă. Se fierbe circa 20 minute. Se lasă să se răcească până la cald. Se strecoară. Se bea seara 250 ml, iar restul dimineața, pe stomacul gol.

Ciclu menstrual neregulat, dureros ori abundent

Ceaiul de frunze și fructe de zmeură face adevărate minuni. Se bea 3-4 căni de ceai pe zi. Femeile care suferă de constipație nu vor consuma ceaiul, ci pulberea de frunze, mărunțită cu râșnița - 4 lingurițe zilnic. Tratatamentul este valabil în toate hemoragiile abundente, ca adjuvant.

Obezitate

Cura cu zmeură, făcută o perioadă cât mai lungă de timp, are efecte uimitor de puternice asupra greutateii. Secretul constă în faptul că



în cantități mai mari (peste 200 g o dată) zmeura taie pofta de mâncare, reducând chiar secrețiile gastrice și "anesteziază" foamea, inclusiv dorința de dulce.

Răceli, răgușeală

Se consumă sirop de zmeură, 4-6 linguri zilnic. Acest sirop, precum și ceaiul îndulcit cu miere, este un remediu salvator pentru persoanele care își solicită foarte mult coardele vocale (cântăreții, conferențieri etc.). La copiii cu bronșită cronică, cu amigdalite recidivante, o cură la munte, în care consumă zilnic zmeură, are efecte benefice uimitoare.

Ulcer gastric, ulcer gastroduodenal

Infuzie din 1-2 lingurițe frunze uscate mărunțite



3fe



peste care se toarnă o cană (200 ml) cu apă clocotită. Se lasă acoperit 10-15 minute. Se strecoară. Se bea conținutul a 2-3 cani pe zi.

UZ EXTERN

Boli de piele, eczeme, răni

Cataplasme calde, cu zeama rezultată din fierberea frunzelor.

Conjunctivită

Infuzie din 2 linguri de frunze uscate, mărunțite, peste care se toarnă o cană (250 ml) cu apă clocotită. Se acoperă timp de 10-15 minute. Se strecoară. Cu infuzia obținută se spală ochii.

Furuncule

Cataplasme cu frunze proaspete trecute prin apă cadă sau cu frunze uscate și înmuiate în apă caldă. Se așează pe locul afectat și se bandajează. Grăbește maturarea.

Frumusețe

Cremă de față cu zmeură

Ingrediente: două lingurițe de zmeură proaspătă, o linguriță de cremă de față obișnuită, un strop de suc de lămâie.

Mod de preparare: Spălați zmeura și zdrobiți-o cu o furculiță, apoi amestecați-o cu crema și suc de lămâie. Fortifiant puternic pentru față, miezul proaspăt de zmeură e folosit din timpuri străvechi pentru curățarea și regenerarea pielii. Datorită conținutului ei bogat în sulf, zmeura are o acțiune benefică, mai ales asupra tenurilor impure și grase. Intindeți crema pe față bine curățată în prealabil și lăsați-o să acționeze 20 de minute, apoi spălați-vă cu apă caldă.

Sucul de zmeură (obținut prin zdrobire sau mixare) are o puternică acțiune anti-rid. În timpul sezonului, ungeți-vă zilnic pe față și lăsați suc de zmeură să acționeze cât mai mult timp.

Mască pentru combaterea ridurilor

Șase linguri de zmeură proaspătă se combină, cu

ajutorul mixerului electric, cu 3 linguri de iaurt, formându-se o pastă care se aplică sub forma unei măști, se ține vreme de 15 minute, apoi se îndepărtează prin spălare cu un tampon de vată înmuiat în apă caldă sau în ceai de mușetel. Tratamentul se face o dată la 1-3 zile. Face pielea elastică, redându-i fermitatea și strălucirea.

Mască pentru ten gras, seboreic

Se iau fructe de zmeură cât să intre într-un pahar obișnuit (de 200 ml), se spală, se zdrobesc, se adaugă o lingură de miere lichidă și apoi se amestecă bine, pentru a se omogeniza. Această pastă se aplică uniform pe față. După 15-20 de minute, se îndepărtează cu apă caldă. Are efecte degresante și tonifiante asupra tenului, ajută la închiderea porilor și previne inflamațiile.

Un sfat: înainte de a folosi zmeura - la bucătărie sau în cosmetică - puneți-o într-un vas, pe un tifon umezit, și lăsați-o 4-5 ore. Eventual, viermișori vor ieși la iveală și se vor lipi de material.



Leacuri cu LEGUME

Ardeii grași

In urma cu peste un secol și jumătate, ardeii I au fost aclimatizați în Țările Române, aduși de prin grădinile din Spania, Italia și Franța. În prezent, sunt cunoscute câteva zeci de subspecii și varietăți de ardei, între care cei grași, cei iuți, ardeii kapia ori gogosarii, toate aceste legume având aceeași "amprentă" genetică și aceeași denumire științifică: *Capsicum annum*.

Între ei există totuși câteva diferențieri în ce privește substanțele active, diferențieri făcute mai degrabă în funcție de culoare, decât de soi. Ardeii verzi, de pildă, sunt mai bogați în fibre alimentare și în vitamina K, cei galbeni conțin cantități mai mari de vitamina A, în timp ce ardeii roșii sau cu nuanțe de por-

tocaliu sunt bogați în lycopină, o substanță anticancerigenă prezentă și în tomate. Toate felurile de ardei sunt foarte bogate în vitamina C, o sută de grame din această legumă asigurând necesarul pentru o zi.

Tratamente uz INTERN **Astm alergic**

Se țin cure de minimum 45 de zile, timp în care se consumă câte 150-200 de grame de ardei pe zi. Substanțele conținute de ardei reduc intensitatea reacției alergice, previn formarea de secreții în exces, reduc sensibilitatea la factorii nocivi din aerul respirat.

Tromboză, tromboflebită

Ardeii de culoare galbenă și roșie previn formarea cheagurilor de sânge și au efecte antiinflamatoare venoase. Se ține o



cură de 3-4 săptămâni cu ardei, pe parcursul căreia se consumă minimum 200 de grame pe zi, sub formă de salată, în care se combină roșii și ulei virgin de măsline.

UZ EXTERN **Erupții alergice**

Se spală doi ardei, se despică, se curăță de semințe și apoi se toacă fin sau se mixează. Pasta rezultată se aplică printr-un tifon subțire pe locul afectat, unde se ține vreme de 1-2 ore, după care se îndepărtează, iar pielea se lasă să se usuce la aer. Ardeii dulci au efecte antialergice și antiinflamatoare.





Ardeii iuți^y

și un sfert de pahar de ardei iute tocat foarte fin. Se închide borcanul ermetic și se lasă conținutul să macereze vreme de 28 de zile, după care se filtrează și se trage într-o sticlă închisă la culoare.

menea, se poate consuma și ardei iute roșu, câte 5-10 g pe parcursul unei zile.

Indigestie

Se consumă ardei iute, minimum 3-4 g la fiecare masă.

Infecție cu *Helicobacter pylori*

Se vor consuma ca adjuvant 2-4 g de ardei iute la fiecare masă, în cure de 4 săptămâni, urmate de alte 4 săptămâni de pauză.

Migrenă

Se iau 50 de picături de tinctură de ardei iute, puse în jumătate de pahar de ceai verde, amestecat cu suc de lămâie, câte o doză la jumătate de oră, dar nu mai mult de 6 doze pe zi.

Nas înfundat

Se ia câte o linguriță de ulei de ardei iute, de 5 până la 7 ori pe zi. Se continuă până când nasul s-a eliberat și se poate respira din nou normal.

Sinuzită

Se consumă câte 5-15 g de ardei iute pe zi, în cure de 15 zile. În plus, se pun pe frunte comprese cu tinctură de ardei iute diluată cu apă, care se țin doar câteva minute, pentru a nu pro-

Tratamente UZ INTERN Alcoolism

Se iau 30 de picături de tinctură de ardei, într-o cană de ceai amar (anghinare, țintaură).

Diabet

O cantitate de 3-5 g de ardei iute consumat pe timpul mesei reduce secreția excesivă de insulină de la sfârșitul acesteia, una din fazele precursore ale diabetului.



Dureri de gât, gripă

Se iau câte 30 de picături de tinctură de ardei iute, diluată în puțină apă, de 4-6 ori pe zi. De ase-

Sunt, practic, aceeași specie ca și ardeii grași, de care îi desparte o substanță în plus, extrem de importantă: *capsicina* - substanța care dă gustul iute și care vindecă o mulțime de boli.

Preparate

Tinctura de ardei iute

200 de grame de ardei iuți proaspeți se toacă fin, apoi se pun într-un borcan, adăugându-se deasupra 100 ml de alcool alimentar de 90°. Se închide ermetic borcanul cu capacul și se lasă preparatul la macerat, vreme de 10 zile, după care se filtrează, iar tinctura obținută se trage în sticlule mici, închise la culoare.

Uleiul de ardei iute

Se pune într-un borcan un pahar de ulei de măsline



duce arsuri pe piele (se fac trei asemenea aplicații pe zi).

UZ EXTERN

Angină

Se mărunțește un ardei iute, se umezește cu puțină apă și se încălzește într-un vas. Se aplică pe gât, sub formă de comprese.

Dureri reumatice

○ Se pun de două ori pe zi comprese cu tinctură de ardei iute, care se țin câte 20 de minute pe locul afectat. Ca alternativă, se poate folosi și uleiul de ardei iute, cu care se ung zonele afectate, de 2-3 ori pe zi. Tratamentul se face 15-21 de zile.

© Se prepară un macerat din 1 linguriță ardei iute, 1 linguriță sare, 200 ml alcool, 1 l oțet de vin. Se pun toate ingredientele la macerat într-un vas, vreme de 8 zile, agitându-se mereu. Se strecoară. Se fac frecții pe locurile dureroase.

Erupții alergice

Se pun comprese cu tinctură de ardei iute.

Mâini și picioare reci

Se ung și se masează energic picioarele și mâini-

le cu ulei de ardei iute. Este un tratament simplu, dar care activează puternic circulația sanguină de la nivelul extremităților.

Nevralgie sciatică

Se pun comprese cu tinctură de ardei iute pe zonele dureroase, ținându-se cât mai mult timp, dar fără să apară arsuri la nivelul pielii de pe zona tratată.

Oboseala corzilor vocale

Se face un decoct din 3 ardei iuți tăiați mărunț și 200 ml apă. Se fierbe 5 minute și se strecoară. Se face gargară.

Contraindicații

Ardeii iuți nu se administrează intern în caz de fisuri sau fistule anale, hemoroizi sângerânți, intervenții chirurgicale recente pe tubul digestiv, colon iritabil. De asemenea, sunt contraindicați în timpul episoadelor febrile severe sau persoanelor care iau anticoagulante, pentru că pot potența excesiv efectul acestora.

SECĂRICA LUI FRANZ

- loțiune alcoolică cu ardei iuți, contra durerilor reumatice -

Este o rețetă populară din Germania, bazată pe ardei iuți, rozmarin sau cimbru. Potolește durerile reumatice din mâini și picioare.

Ingrediente: 1 ardei iute, 150 g rozmarin proaspăt sau 75 g uscat • 250 ml alcool sau vodcă • 100 ml ulei de floarea-soarelui.

Mod de preparare: • Se toacă ardeii iute și rozmarinul și se pun într-o sticlă. • Se toarnă deasupra alcoolul, se înfundă sticla bine cu un dop de plută și se pune la loc cald și întunecos 10 zile. Se scutură bine o dată pe zi, » Se strecoară lichidul, presând bine plantele. • Se amestecă alcoolul cu uleiul de floarea-soarelui. • Cui îi place, poate să mai adauge câteva picături de ulei aromat de rozmarin.

Mod de folosire: se ung locurile bolnave seara, înainte de culcare.



Anghinarea

Efecte terapeutice

Dacă vreți să faceți ceva cu adevărat de folos pentru sănătatea dvs., nu vă mai despărțiți de anghinare. Chiar dacă această plantă-legumă vindecătoare e pomenită arareori în cărți, ea conține substanțe de excepție, menite să îi păstreze omului sănătatea. Una dintre ele este *cinarina*, care crește secreția bilei și vindecă arteroscleroza, reglează rapid nivelul colesterolului, purifică ficatul de otrăvuri și de grăsimi, elimină pietrele la rinichi și la ficat. Frunzele anghinarei sunt extrem de amare, dar tocmai amăreala lor este garantul vindecării și al sănătății. Se folosesc frunzele (cele din exteriorul bulbului), înainte de înflorire, sau întregul receptacul al plantei, atunci când e folosită pentru gătit. Frunzele se usucă la umbră, pe coli de hârtie, vreme de trei săptămâni (se pot usca și înșirate pe sfoară, ca foiile de tutun).

Tratamente UZ INTERN

Anorexie

Peste o linguriță de plantă mărunțită se toarnă o cană de apă clocotită. Se lasă și se strecoară. Se bea o jumătate de cană înainte de masă.

Artrită

Se consumă zilnic o anghinare bine fiartă, servită cu puțin ulei de măsline.

Ateroscleroză, colesterol, hipertensiune

Vreme de 2 zile consecutiv, beți, cu o oră înainte de mesele principale, o cană de decoct de anghinare, obținut prin fierberea lentă a 4 frunze proaspete, într-un litru de apă, până ce lichidul se reduce la 3/4. În locul plantei proaspete, se poate folosi cu același rezultat infuzia obținută dintr-o lingură de plantă uscată (se găsește și la Plafar) la 1/2 litri de apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 15 minute, apoi se strecoară. Se bea dimineața, pe stomacul gol, și cu 20 de minute înaintea celorlalte mese principale de peste zi. Efectul este sporit dacă după ingerarea infu-



A dusă în România abia prin 1950. anghinarea are un trecut glorios. Primii care au prețuit-o au fost egiptenii, care o foloseau ca legumă "dedicată" ficatului, știind că

ea întărește ca nimeni alta funcțiile hepatice. În Grecia și Roma antică, anghinarea era considerată un rafinement culinar, nelipsită de pe mesele celor bogați. De altfel, grădinarii italieni sunt cei care au cultivat-o începând cu secolul 15, Italia fiind astăzi principala exportatoare a anghinarei, în toate țările globului. Dar cea care i-a stabilit virtuțile vindecătoare a fost celebra călugăriță germană Hildegard van Bingen, care o recomanda ca leac pentru toate, convinsă că "Sănătatea este amară".



ziei, se stă culcat, 20 de minute, pe partea dreaptă.

Diabet

Infuzați 50 g frunze uscate de anghinare, într-un litru de apă. Nu îndulciți lichidul. Beți câte o cană de infuzie înaintea meselor principale.

Enterocolite, fermentatii abdominale, colici, urticarie

○ Faceți o cură de sezon, mâncând în fiecare zi o anghinare crudă, vreme de 5 zile. Faceți o pauză de 5 zile, apoi reluați cura.

© Preparați o infuzie din 1-2 lingurițe plantă uscată și mărunțită, peste care turnați 200 ml apă clocotită. Lăsați vasul acoperit 15 minute. Strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

Hepatită cronică, constipație, hemoroizi

Infuzie din 2 lingurițe de plantă uscată și mărunțită, peste care se toarnă o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute. Se bea de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. După 10 zile, se mărește doza la 4 lingurițe de plantă, la o cană de apă clocotită, apoi, după alte 10 zile, la 5 lingurițe de plantă, la o cană de apă. Se face o pauză de o lună, după care tratamentul se reia în același mod.

Infecție intestinală

Faceți o cură dietetică, mâncând o anghinare crudă pe zi, vreme de 5 zile. Faceți pauză 5 zile, apoi reluați.

Insuficiență hepatică, gâlbănare

Tăiată mărunt și macerată în vin alb (50 g rădăcină la un litru de vin), vreme de 7 zile, rădăcina proaspătă de anghinare e diuretică și extrem de utilă în ?

combaterea insuficienței hepatice și a gâlbănării.

Insuficiență renală

Puneți la macerat 30 g rădăcină proaspătă de anghinare, în 1/2 l vin alb, vreme de 7 zile. Strecurați și beți câte un păhărel, înainte de fiecare masă.

Surmenaj

Puneți la macerat 80 g frunze de anghinare, vreme de 8 zile, într-un litru de vin roșu. Strecurați. Beți câte un păhărel înainte de masa de prânz și de seară.

UZ EXTERN

Eczeme

Aplicați comprese înmuiate într-un decoct de frunze și rădăcini de anghinare (un pumn de plantă la 1 l de apă) și lăsați-le cât mai mult pe locurile bolnave.

Alte modalități de administrare

Suc de anghinare

Se obține prin centrifugarea frunzelor bine

spălate înainte (culturile de anghinare se stropesc din belșug cu substanțe chimice). Se ia înainte de mesele principale o lingură de suc diluată într-o jumătate de pahar de apă.

Tinctură de anghinare

225 g frunze de anghinare se pun la macerat cu 500 ml alcool de minimum 60 de grade (țuică sau vodcă), în vase bine închise, la loc cald. Se lasă două săptămâni, scuturându-se sticla de două ori pe zi. Se strecoară prin tifon dublu. Se apasă plantele bine ca să iasă tot sucul, apoi lichidul obținut se toarnă în sticle de culoare închisă, cu dop cât mai gros. Dozajul obișnuit: 5-15 picături diluate într-un pahar cu apă fierbinte. Se ia de trei ori pe zi.

Con train dica ții

Anghinarea exercită o acțiune iritantă asupra rinichilor și vezicii, ce le poate face rău bolnavilor de nefrită. Le este interzisă și femeilor care alăptează.





Bobul

Tratamente UZ INTERN

Afecțiuni renale acute

Se prepară o infuzie din 2 linguri de flori opărite cu 250 ml apă. Se lasă să stea 15 minute. Se beau trei căni pe zi, dimineața, la prânz și seara.

Astm bronșic

Se prăjește un pumn de bob, se rășnește, apoi se cerne. Se iau 6 linguri din acest praf și se amestecă bine cu 500 g de miere. Se ia din acest amestec câte o linguriță de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Tratamentul va fi continuat până la însănătoșire.

Dureri ale căilor urinare

100 g de boabe măcinate se fierb într-un litru de apă, timp de 10 minute. Se lasă la infuzat 15 minute, apoi se strecoară. Se bea de-a lungul unei zile.

Epilepsie

Decoct în vin — se fierb doi pumni de păstăi uscate într-un litru de vin alb curat. Se beau 3 pahare pe zi.

Gută, reumatism

Infuzați, timp de 30 de minute, 20 g păstăi uscate de bob, în 1/2 litru de apă

clocotită. Beți o cescută dimineața, pe stomacul gol, și alta seara, înainte de culcare.

Migrene

În momentele de criză, preparați o infuzie de flori de bob, 30 g la un l de apă.

Pietre la rinichi

○ Infuzie dintr-o lingură de flori uscate, peste care se toarnă 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit vasul 20 de minute. Se beau 3 căni pe zi.

© Beți în fiecare dimineață o jumătate de pahar de vin alb, în care puneți 2 g de pulbere de păstăi de bob, uscate în prealabil în cuptor și apoi măcinate.

UZ EXTERN

Abcese, furuncule

Cataplasmele cu făină de bob (boabele se macină prin rășnița de cafea) favorizează cicatrizarea.

Amigdalită

Se arde planta si cu cenușa

» >

obținută se fac cataplasme care se aplică pe gât.

Panaritiu

Puneți la fiert, într-un litru de apă, un pumn de frunze de bob, vreme de o jumătate de oră. Strecurați, apoi vârâți degetul bolnav în acest lichid, cât de fierbinte puteți suporta.



Cartoful

Originar dintr-un arhipelag al Pacificului, aflat la sud de Chile, cartoful - numit *patata* de către incași - a fost mai întâi dus în Spania, apoi în toate țările din sudul Europei. Utilizat la început ca hrană pentru vite, a fost adoptat ca hrană populară, grație lui Antoine Augustin Parmentier, un farmacist militar francez. Acceptarea lui n-a fost însă prea ușoară. Aparținând familiei Solanaceelor, la fel ca Beladona și Juschiama, din care se extrăgeau otrăvuri puternice, cartoful a fost suspectat de... vrăjitorie, fiind o vreme interzis, considerat - în timpul revoluției franceze - drept "dușman al poporului". Reabilitat mai târziu, recomandat ca "legumă minune" de către Academia din Paris, cartoful și cultura lui au fost mult îmbunătățite.

Leguma banală, în aparență, conținutul cartofilor este extrem de bogat în săruri minerale. Astfel, pe lângă cele 74,68 procente de apă din care este format, cartoful conține: hidrați de carbon, sodiu, fier, cupru, sulf, calciu, magneziu, fosfor etc.



Un kilogram de cartofi furnizează organismului nostru 5 g potasiu. Este un aliment sănătos, hrănitor, digestibil, permis și obezilor. Favorizează funcțiile intestinale, fiindu-le recomandat și arttriticilor și bolnavilor de stomac.

Tratamente uz INTERN **Afecțiuni hepatice**

Se fierb un pumn de coji de cartofi, bine spălate, în 2 căni de apă, vreme de 4 minute. Întreaga cantitate de ceai se bea rece, de-a lungul unei zile întregi, înghițitură de înghițitură. Dacă gustul ceaiului este neplăcut, înseamnă că ficatul nu îl primește și trebuie să se renunțe la el. Dacă gustul vi se pare bun, înseamnă că ficatul dvs. îl cere.

Artrită, artroză, dureri reumatice

○ Curățați de coajă un cartof crescut natural, fără îngrășămintă. Tăiați-l bucăți. Băgați-le într-un mixer și adăugați 250 ml apă plată. Beți lichidul.

© Puneți cartofii tăiați mărunt în 250 ml apă și lăsați-i să stea peste noapte, acoperiți. A



două zi, scoateți bucățile de cartofi și beti lichidul.

© Faceți un decoct (30 g la 1 litru de apă) de frunze și flori de cartofi. Îndulciți cu miere și beți o cană de trei ori pe zi, înainte de mesele principale.

Diabet

Vreme de o lună, beți de 3 ori pe zi 1/2 pahar de suc de cartofi, asezonat cu puțin suc de lămâie, pentru a atenua gustul dezagreabil. Sucul de cartofi (dar fără adaos) este recomandat și în tratarea ulcerelor de stomac. Sucul se obține fie prin stoarcerea cartofilor rași, fie prin centrifugă. Important: curățați-i de coajă cât mai subțire, fiindcă partea cea mai bogată în substanțe nutritive se află imediat lângă ea.

Diaree la nou-născuți

Adăugați în biberonul cu lapte, între 3 și 5 picături de suc de cartofi.



Gastrită, ulcer gastric și duodenal

Beți dimineața pe stomacul gol și seara, cu o jumătate de oră înainte de cină, o jumătate de cană de suc de cartofi. Dă rezultate excelente în caz de ulceratii, arsuri si excedent de acid în stomac. Combinați-l cu suc de morcovi sau o linguriță de miere, pentru a-i corecta gustul.

Obezitate

Contrar unor păreri greșite, cartofii nu îngrașă. Din contră, ei sunt recomandați persoanelor adipoase. Consumați seara în mod exclusiv, ca regim de sănătate, 200 g brânză de vaci, cu cartofi copti la cuptor, care se mănâncă cu coajă cu tot.

Retenție de urină, pietre la rinichi

De trei ori pe zi, în vremea crizei, si continuând tratamentul 10 zile pe lună, beti un decoct de cartofi, punând în 2 litri de apă în clocot 1 kg de cartofi necoțiți, tăiați bucăți. Lăsați să fiarbă un sfert de oră, acoperind vasul cu un capac. Strecurați și puneți o linguriță

din acest decoct într-o cană de infuzie de reglisă. (Se beau mai multe ceaiuri pe zi.)

Reumatism

O lingură de funze și flori de cartofi se fierb într-un litru de apă, timp de 5 minute. Se lasă la răcit și se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, înainte de mese.

Tumori

Se prepară suc proaspăt din cartofi cruzi, curățați, combinat cu suc de morcovi. Se bea o jumătate de pahar pe zi. Cura durează 30 de zile.

Viermi intestinali

Măncați seara, vreme de o săptămână, o salată de cartofi fierți, combinată cu untdelemn de nuci.

UZ EXTERN

Afecțiuni renale

Se fierb cartofii - cu sau fără coajă - până ce se înmoaie. Se zdrobesc, se întind pe o bucată de pânză și se aplică exact la nivelul rinichilor. Bolnavul se culcă în pat cu cataplasma, și ca să nu se ude salteaua și cearceaful, se pune peste ele o folie. Cataplasma se lasă să acționeze toată noaptea.

Afecțiuni respiratorii

Se curăță câțiva cartofi de coajă, se taie bucăți și se fierb. Se fac inhalatii cu aburii cât mai calzi.

Arsuri

Aplicați rapid un cartof crud tăiat în două.

Degerături

Radeți cartofi cruzi și amestecați pasta obținută cu untdelemn de măsline. Aplicați-i în cataplasme.

Dermatoze

Se amestecă 100 g terci din cartofi cu o linguriță miere de albine. Se întinde pe un pansament un strat de 1 cm grosime și se aplică pentru 2 ore, de 2 ori pe zi. După înlăturarea pansamentului, se șterge locul cu un șervet de bumbac uscat.

Dureri articulare

Radeți mărunț un cartof, întindeți-l pe un șervet de bucătărie și înveliți cu el Încheieturile dureroase. Efectul va fi mai puternic dacă amestecați cartoful ras cu o lingură de miere de albine. Compresa se pune seara și se îndepărtează doar a doua zi dimineața.

Dureri de cap

Se aplică pe frunte felii de cartof crud.

Hemoroizi

Aplicați seara, la culcare, pe partea dureroasă a anusului, comprese cu piure de cartofi cruzi, dați pe răzătoarea mică și amestecați cu ulei de măsline.

Iritații pe piele

Se presară pe ele pudră de cartofi uscați.

Migrene

Se taie cartofii felii foarte subțiri și se aplică, exact

ca o mască, pe frunte și pe zona sinusurilor nazale. Se lasă acolo, până ce cedează durerile.

Oftalmie

Aplicați pe pleoape comprese cu cartofi cruzi rași, puși într-un tifon. Repetați acest tratament vreme de 12 zile, câte un sfert de oră dimineața și seara.

Panarițiu

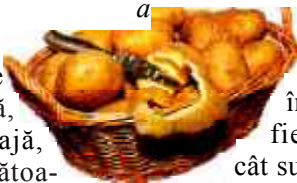
Se pun cataplasme cu cartofi fierți.

Sciatică, lumbago

Purtați în buzunarul fus-tei sau al pantalonului un cartof mic. Înlocuiți-l când se usucă.

Stres

1-1,5 kg de cartofi se spală, se curăță de coajă, se dau prin răzătoare-măruntă sau se toacă prin mașina de tocat carne. Se adaugă 50-75 g de lapte crud, se lasă 30 minute, apoi se scurg bine și se pun într-un săculeț de pânză, într-un strat de cca 0,5-1



cm. Săculețul trebuie făcut astfel ca să acopere fruntea, tâmplile și tot capul până la gât. Puneți săculețul pe cap și peste el puneți o căciulă din blană sau o basma din lână. Stați astfel o oră, cel mai bine seara, înainte de somn. După această procedură nu se spală capul. Tratamentul se face la 1-2 zile interval și se repetă de 10 ori. Se poate face cura de 4 ori pe an, la schimbarea anotimpurilor.

Tuse

Cataplasmele aplicate pe piept sunt foarte bune împotriva tusei. Se curăță cartofii, se taie în patru și se fierb. Se zdrobesc cât sunt încă fierbinți, se întind pe o bucată de pânză și se aplică pe piept (cât mai calzi posibil!). Atenție, însă, să nu fie prea fierbinți, ca să nu ardă pielea. Cataplasma se îndepărtează când e caldută. Mo-

mentul cel mai potrivit pentru această cataplasma este seara, înainte de culcare.

Ulcere, varice

Aplicați cataplasme de cartofi cruzi și rasi, amestecați cu ulei de măsline.

Urcior

Fierbeți un cartof, scoateți-l fierbinte din apă, tăiați-l în două și aplicați jumătate pe pleoapă, învelită într-un tifon. Să nu vă ardeți! Testați cartoful înainte de a-l folosi pe dosul palmei.

Important de știut:

cartofii fierți nu trebuie consumați mai târziu de 24 de ore, căci favorizează înmulțirea unui bacii periculos, proteus, același care proliferază pe putrefacțiile animale.

Rețeta străbunicii

Prăjitură de cartofi

Amestecați 1 kg de cartofi curățați de coajă, spălați și apoi dați pe răzătoare, cu 2 linguri de făină și puțină sare. Adăugați smântână de pe lapte fiert, adunată câteva zile la rând (o ceșcuță). Bine frământat și întins ca o foaie, decupați în aluat cercuri, cu gura unui pahar. Puneți-le la copt vreme de o oră, fie presărate cu sare (după gust) și câteva firicele de chimen, fie - după ce se scot din cuptor - acoperite cu miere sau zahăr tos. Se servesc calde.

Frumusete

Contra ridurilor

Se curăță un cartof de coajă, se rade și se aplică pe riduri. Se lasă 20 de minute, apoi se spală.

Cataplasma anti-cearcăn

Se dă cartoful pe răzătoare mică și se amestecă cu brânză de vaci. Se întinde un strat de terci - cu sau fără pânză - pe pungile de sub ochi și se

lasă să acționeze circa o jumătate de oră. Se îndepărtează cu grijă.

Leac contra celulitei

Pe porțiunile atinse de masa grăsoasă, aplicați, de două ori pe zi, cataplasme reci de cartofi cruzi, rași. Lăsați-le vreme de 15-30 de minute, apoi clătiți-vă cu o loțiune compusă dintr-un amestec în părți egale de suc de lămâie, glicerină și apă de colonie.

Castravetele

Curățat de coajă și tăiat felii, se sarează (sare marină sau grunjoasă), se lasă câteva ore, ca să iasă amăreala din el, apoi se stoarce și se consumă.

Colici și inflamații intestinale

Se consumă cât mai des în salate.

Constipație

La micul dejun și la cină, se consumă câte 300 g de castraveți, sub formă de salată cu ulei de măsline sau de tzatziki. Este un tratament simplu, care asigură nu mai puțin de 45% din necesarul zilnic de fibre alimentare și 30% din necesarul de apă, stimulând, în același timp, și peristaltismul intestinal, dar și eliberarea de sucuri digestive.

Diabet zaharat, curățarea sângelui, hemoroizi

Se iau 2-3 linguri de suc proaspăt, obținut prin stoarcere, dimineața, pe stomacul gol.

Dureri de cap, insolație

Se consumă jumătate de litru de suc de castraveți cu puțină lămâie, pe stomacul gol, într-o doză unică. Este un foarte bun re-hidratant,

conferă o senzație de răcoare și diminuează intensitatea durerilor de cap. Suplimentar, pe cale externă, se folosesc felii reci de castravete, care se aplică pe ceafă, pe frunte și pe tâmpile.

Gută

Se face o cură de trei-patru săptămâni, timp în care se consumă zilnic o combinație de suc de castraveți, amestecat cu suc de morcov, în proporții egale. Un litru pe zi din acest elixir antrenează sărurile urice din articulații și ajută la eliminarea lor prin urină, reduce inflamația articulațiilor și elimină gradat crizele dureroase.

Iritații intestinale

Se consumă fiert și zdrobit, amestecat cu puțin untdelemn de măsline.

UZ EXTERN

Arsuri ușoare, arsuri solare

Se aplică pe porțiunea afectată, în peliculă groasă, de câteva ori pe zi, un piure obținut din castraveți cruzi, zdrobiți.

Înțepături de albine

Pentru a potoli durerea, aplicați felii de castravete proaspăt.



Rudă apropiată cu pepenii (face parte tot din familia cucurbitaceelor) are o vechime preistorică, fiind cultivat cu 3000 de ani în urmă, de către egipteni, de unde s-a răspândit apoi în Grecia și Roma. În România se bucură de trecere mare, fiind cultivat în toate zonele țării, fără excepție. Bogat în săruri minerale - potasiu, natriu, fosfor, calciu, este mai ales un campion al vitaminei C. Puțin hrănitor (are valoare energetică redusă) e ideal în cure de slăbit, dezintoxicări ale organismului, eliminarea excesului de lichid din țesuturi, regulator al intestinelor și al iritațiilor căilor urinare.

Tratamente

UZ INTERN

Artrită, gută

Mâncăți în fiecare zi un castravete crud, cu semințe cu tot, înainte de una sau două din mesele principale.



Keratoză

Zilnic, se aplică pe porțiunile de piele afectate un piure obținut din 5 părți castraveți zdrobiți și o parte ulei virgin de măsline, care se amestecă bine, pentru a se omogeniza. Preparatul obținut se întinde prin masaj ușor, de tip *mângâiere*, vreme de cinci minute. Intern, se consumă salată de castraveți cu ulei presat la rece de măsline, dar și alte alimente bogate în vitamine, cum ar fi cățina, nucă, morcovii.

Reumatism

Fierbeți coji de castravete în puțină apă, până se înmoaie. Lăsați-le să se răcească și aplicați-le pe locul dureros. Repetați tratamentul în fiecare zi, lăsând cataplasma 10-15 minute. Ștergeți locul, fără să-l spălați.

Zona Zoster

Se folosește un unguent format dintr-un castravete fiert și pasat, amestecat cu gel de aloe, scos din frunza plantei, și puțin vin roșu. Se aplică pe zonele bolnave. Vindecarea este rapidă. Castravetele proaspăt se poate folosi și singur, tăiat în felii care se aplică pe vezicule.

Frumusețe

Pentru catifelarea tenului și combaterea pistriurilor

Aplicați cât mai des pe față și pe gât felii subțiri de castravete. Se lasă 20 de minute, apoi se înlătură.

Pentru demachiere

Se face o soluție din 6 linguri de suc de castravete și o linguriță de suc de lămâie. În acest preparat se înmoaie un tampon de vată cu care se șterge de mai multe ori, succesiv, pielea, după ce a fost demachiată sau curățată cu săpun. Castravetele are

darul de a inactiva unele substanțe chimice toxice din produsele cosmetice, dar și de a reduce inflamația și de a curăța în profunzime pielea.

Pentru tenul uscat

Se prepară o mască din trei lingurițe de suc de castravete, o linguriță de ulei de măsline, un gălbenuș de ou și o linguriță de miere lichidă. Toate aceste componente se amestecă foarte bine, pentru omogenizare, apoi se aplică pe față, vreme de minimum 15 minute. Este un tratament care hrănește și hidratează tenul.

Pentru tenul gras

Fierbeți bucăți de castravete în apă, strecurați lichidul și ștergeți-vă cu el pe față cât mai des.

Pentru tenul iritabil

Când vă întoarceți acasă, după ce ați stat în vânt, frig sau soare puternic, curățați-vă ușor, cu blândețe, obrații, vreme de câteva minute, cu o buchiță de castravete proaspăt tăiat. Acesta are efecte calmante, îndepărtează polenul și praful acumulate în pori, care ar putea da reacții iritative.

Contra ridurilor

Se aplică suc de castravete în zona ochilor. Se lasă de seara până dimineața. A doua zi se spală și se aplică felii proaspete, vreme de 15 minute. Practicați metoda la final de săptămână, când stați acasă.

Pentru întinerirea obrazului

Luați cantități egale de semințe de castraveți românești bine copti, dovleac și pepene. Măcinați-le în râșnița de cafea pentru a obține o pulbere. Amestecați-o cu o cremă de față proaspătă, pentru a obține o pastă destul de consistentă, pe care o întindeți pe obraz vreme de o oră. Spălați-vă apoi cu apă caldă.





Ceapa

Tratamente UZ INTERN Acid uric în exces

Puneți peste noapte două cepe mari rase, într-o jumătate de litru de apă clocotită. Dimineța, strecurați lichidul printr-un tifon și beți din el o ceașcă de cafea, în care puneți și puțin suc de lămâie. Îndulciți ușor cu miere.

Afecțiuni pulmonare

Se coace o ceapă în cup-tor și se iau din ea câte 2-3 linguri pe zi.

Astm

○ Se pun la fiert într-un litru de apă 4-5 căpățâni de ceapă necurățată, lăsându-se 15 minute pe foc mic. Se strecoară și în 100 ml din lichidul obținut se dizolvă 100 g de miere curată. Se bea de două ori pe zi, dimineța și seara, cu 30 de minute înainte de masă.

© Vreme de mai multe luni, faceți cura următoare, cu pauză de o săptămână pe lună. Beți în fiecare dimineată maceratul obținut dintr-o ceapă mare, lăsată peste noapte într-un pahar cu apă stătută. Înainte de a bea acest lichid pe stomacul gol, stoarceți ceapa, pentru a extrage maximum de suc din ea. Adăugați

câteva picături de lămâie și două lingurițe de miere.

© Vărsați o jumătate de litru de vin alb sec dat în clocot peste 300 g de ceapă crudă, tăiată în feliute subțiri. Lăsați-o să se macereze 24 ore, apoi adăugați 100 g miere. Beți un pahar din acest preparat dimineța, între mese, și seara, înainte de a vă culca. Faceți o cură de trei săptămâni.

Colici hepatice

Au la origine litiaze cu care se poate lupta, urmând o cură anuală, care constă în a bea, cinci sau șase zile la rând, următoarea compoziție: căliți o ceapă mare, tocată mărunt, în 4 linguri de ulei de măsline. Adăugați 150 ml apă și 40 g osânză de porc nesărată, lăsați să fiarbă 10 minute, apoi beți lichidul foarte fierbinte.

Creșterea imunității

Vin de ceapă pentru întărirea imunității. Într-un borcan de un litru, puneți 100-150 g ceapă tăiată mărunt, adăugați 100 g miere de albine, turnați vin de calitate până umpleți borcanul. Peste două săptămâni, strecurați vinul și beți câte 1-4 linguri pe zi.

Deregări intestinale

Se curăță ceapă, se creștează în cruce, pe circa 2/3

In medicina antichității, ceapa, la fel ca și usturoiul, era un medicament universal. Și în satele românești, ea a fost totdeauna la mare cinste, și ca aliment, și ca leac. Vecinii noștri bulgari nu se sfiesc s-o considere o mâncare națională, convingându-se că ea prelungește viața. Un bătrân de 130 de ani își atribuia longevitatea faptului că mânca zilnic, la fiecare masă, câte patru cepe. În Elveția, există chiar o sărbătoare a cepei, care se ține o săptămână întreagă. Pe toată durata ei, atât în restaurante, cât și acasă, se consumă exclusiv mâncăruri pe bază de ceapă. Chiar și prăjituri! De notat, totuși, că leguma-minune trebuie consumată crudă. Gătită, își pierde o bună parte din principiile active. "Ceapa este medicamentul săracilor", spunea un medic francez.

din adâncime. Apoi se introduce într-un pahar cu ceai chinezesc fierbinte (ceai negru). Infuzia să nu fie nici prea dulce, nici prea tare. După 10-15 minute, puteți să o beți. Peste ceapă se mai poate turna încă o dată ceai.

Diabet

○ Faceți regulat cure de ceapă, acționează asupra pancreasului. Mâncăți dimineața, la prânz și seara, vreme de o săptămână, ceapă crudă sau gătită, sub toate formele posibile. Repetați cura, o dată la două luni.

© *Tinctură cu ceapă.* Se amestecă 500 ml suc de ceapă cu 500 ml alcool etilic (96°). Se administrează câte o lingură pe zi, timp de o lună, cu pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Diaree

○ Puneți la fiert, vreme de 10 minute, un pumn de frunze de ceapă, într-un litru de apă. Consumați din lichidul obținut o jumătate de litru pe zi.

© Pentru nou-născuți, infuzați 3 cepe tăiate într-un litru de apă clocotită, vreme de două ore. Îndulciți cu puțină miere. Se pun zece picături în fiecare biberon.

Edeme

{retenție de apă}

○ Dați pe răzătoarea mică 300 g ceapă crudă, amestecați-o apoi cu 400 g

miere și 600 ml vin alb. Agitați înainte, apoi luați 2-4 linguri pe zi.

© Puneți 300 g ceapă tăiată fin în 300 g alcool de 90°. Lăsați la macerat 10 zile, apoi strecurați și luați 5 lingurițe pe zi.

Fracturi

Pentru vindecarea mai rapidă a fracturilor mâncăți cât mai multă ceapă fiartă.

Gripă

○ în perioadele de epidemie, consumați o cantitate mare de ceapă, atât preventiv, cât și curativ.

@ Puneți la macerat într-un litru de apă, vreme de 8 ore, 4 cepe mari tăiate rondo. Presați-le apoi bine, pentru a extrage din ele cât mai mult suc. Adăugați miere și beți din acest macerat un pahar dimineața, pe stomacul gol, unul la ora 10, unul după-masă și altul seara. Cura durează 15 zile.

© Imediat M
ce apare starea gripală, ra-
deți puțină ceapă, puneți-o pe 2 bucățele mici de tifon și lipiți-o de nas. Pielea de lângă nas o ungeți cu cremă. Aplecați capul puțin înainte, astfel ca sucul să nu curgă în gât, și respirați prin tampoane 10 minute.

Altă variantă: ceapa rasă se pune pe o farfurioară, se acoperă cu o pâlnie, și bolnavul respiră prin ea.

Insuficiență cardiacă cu edeme

100 g ceapă curățată și tocată mărunt se fierbe 5 minute, acoperit, în 200 ml apă, la foc moale. Se strecoară și se adaugă 50 g miere. Se bea cald, seara, la culcare. Nu se recomandă ulcerosoșilor.

Obezitate

Primăvara, când organismul are nevoie să elimine deșeurile, țineți o cură de ceapă. Ficatul, rinichii, sângele se vor simți ușurate.

Pietre la fiere

O ceapă mare, curățată de foi, se taie mărunt și se pune la macerat 10 zile în 4 linguri de ulei. Se iau 2-3 lingurițe pe zi.

Pleurezie

○ Se pun 300 g ceapă tocată și 200 g miere diluată pe bain-marie, în 600 ml de vin roșu.

Amestecul se ține 4 zile la cald. Se ia de 3 ori pe zi, câte un pahărel înainte de masă.

© Se ia de trei ori pe zi câte o linguriță de suc de ceapă roșie amestecat cu o linguriță de miere.

Prostatită

○ Iată rețeta unui vin foarte eficient: 100 g de ceapă tocată se macerează vreme de 15 zile în doi litri de vin alb curat. Se adaugă



100 g de zahăr tos. Se filtrează și se bea câte un pahar, la fiecare masă.

© Timp de o lună, mâncați înainte de culcare, la 2-3 ore după masa de seară,

prima zi o ceapă mare, tăiată mărunt, a doua zi 1/2 pahar de semințe de floarea-soarelui, a treia zi 1/2 pahar de miez de nucă. Semințele și miezul de nucă trebuie să fie neprăjite, altfel efectul se pierde. Pe perioada tratamentului, se interzice strict să se bea alcool, inclusiv bere.

© Preparați o tinctură din ceapă zdrobită și o cantitate egală de alcool de 90°. Se lasă la macerat 10 zile, apoi se filtrează. Se ia câte o linguriță, înainte de masă, dimineața și seara. Tratamentul durează 10 zile pe lună. (Se face o pauză de 20 de zile și se reia.)

Răgușeală

Coaceți o ceapă în cenușă sau în cuptor și mâncați-o cu ulei sau cu unt.

Reumatism, artrită

Puneți la macerat, vreme de 10 zile, bucăți de ceapă proaspătă, într-o cantitate egală de alcool de 90

de grade. Îndulciți cu miere și strecurat!. Când vă simțiți fără putere, beți de trei ori pe zi câte un păhărel de lichior.

Surmenaj, anemie

Curățați 250 g de ceapă crudă, de primele foi exterioare, tăiați-o fin și lăsați-o la macerat o săptămână, în 250 g alcool de 90 grade. Îndulciți cu miere și filtrați. Dacă vă simțiți foarte slăbiți, beți de trei ori pe zi câte un păhărel.

Tuberculoză pulmonară

1 kg de ceapă se taie mărunt, se amestecă cu 1 kg de zahăr și se coace la cuptor, aco-

perită cu capac. Când se răcește, se taie cubulete. Cu 9 zile înainte, se iau 4 ridichi de toamnă (negre) foarte mari, se spală bine, se taie și se amestecă cu 2 litri de spirt. Se lasă 9 zile la întuneric. Dimineața, pe nemâncate, se ia o lingură de tinctură de ridiche, după care se mănâncă un cubuleț de ceapă coaptă, iar două ore nu se mănâncă nimic. Se repetă de trei ori pe zi, până se ameliorează boala.

Tuse, bronșită

© Puneți la fiert vreme de 8-10 minute, într-o ju-

mătate de litru de apă, 3 cepe tăiate bucăți. Strecurați, îndulciți cu miere și beți câte o jumătate de ceașcă pe zi.

© Sirop de ceapă - Fierbeți vreme de 5-10 minute, în 200 ml apă, 100 g ceapă tăiată. Strecurați, adăugați o lingură plină cu miere și lăsați să fiarbă mai departe, până ce obțineți un sirop gros. Luați 3-6 lingurițe pe zi.

© Super-rețetă contra tusei: luați câte 1 cartof, 1 ceapă, 1 măr - crude; spălați-le bine, curătați-le și puneți-le într-un litru de apă. Fierbeți-le până ce apa scade la jumătate. Luați câte o linguriță de fiertură înainte de masă. Vara se poate pune la tălpi câte o frunză uscată de hrean, se pun ciorapi și se doarme așa.

Uremie

Mâncați trei cepe crude, tocate, în fiecare zi, vreme de o lună.

Viermi intestinali

O jumătate de păhărel de suc de ceapă se pune într-o cană cu lapte cald îndulcit cu miere. Se ia câte 3 linguri, dimineața și seara.

UZ EXTERN

Abcese, furuncule, panarițiu

Pentru a le face să coacă mai repede, aplicați pe părțile inflamate ale abceselor și furunculelor ceapa coaptă. Să fie caldă, dar fără să provoace arsuri. Pentru pa-



narițiu, vârați degetul bolnav în ceapa coaptă și călduța și țineți-l așa 10-15

minute. Repetați operația de 4-5 ori pe zi. Altă metodă constă în învelirea panarițului cu o foiță de ceapă.

Afecțiuni cardiace

Două cepe coapte în cuptor, puse pe tălpi, seara, la culcare, și fixate cu un pansament, le fac bine cardiacilor și astmaticilor.

Amigdalită

Tăiați mărunt 1-2 cepe și căliți-le în ulei de floarea-soarelui până ce s-au înmuiat bine. Înfășurați ceapa fierbinte (așa uleioasă) într-un prosop, lăsați-o să se răcească puțin și aplicați cataplasma pe gât. Băgați-vă imediat în pat și țineți-o până dimineața.

Arsuri

Foile de ceapă pot fi aplicate pe plăgi și arsuri ușoare. Curățați de coajă, ceapa se spală, se desfac foile și înainte de a fi aplicate, se pun câteva ore în apă amestecată cu puțin acid boric.

Astm

În caz de criză de astm, coaceți în cuptor câteva cepe până ce devin aurii, zdrobiți-le și aplicați-le sub formă de cataplasme pe tălpile picioarelor. E un remediu popular larg folosit.

Contuzii, dureri reumatice

Aplicați pe locul dureros foi de ceapă zdrobite și

încălzite. Fixați-le cu un bandaj.

Creșterea imunității

Dacă vă simțiți rău fără motiv, vă îmbolnăviți de parcă sunteți deochiați, luați 3 cepe curățate de coajă, străpungeți fiecare ceapă cu un ac mare cu ață roșie și faceți nod la un capăt. Atârnați câte o ceapă în fiecare cameră și lăsați-le timp de 7 ore. Adunați apoi cepele, puneți-le pe fiecare pe câte o hârtie albă, sărați-le cu multă sare și ardeți-le pe un foc tare. În apartamentul dvs. rămâne, după această procedură, numai energie pozitivă.

Deficiențe de auz

Într-o ceapă mare se face o gaură de 1/4 din mărimea ei și se toarnă ulei de in. Apoi se coace ceapa în cuptor, se stoarce și se scurge sucul. Se picură în urechi de 2-3 ori pe zi.

Degerături, crăpături, răni

Picurați suc de ceapă pe o compresă, pe care o aplicați apoi pe locul bolnav. Pe răni, se pun foițele subțiri care despart foile de ceapă, apoi se aplică un bandaj.

Dermatoze

Se amestecă 1 l suc de ceapă cu cimbru verde, tocat mărunt. Așteptați până când soluția devine mai solidă, cremoasă. Dezinfecțați locul cu oțet de mere, amestecat cu apă, și aplicați crema zilnic.

Dureri de dinți

O bucătică mică de vată se înmoaie în suc de ceapă și se introduce în carie.

Dureri de urechi

○ Tocați mărunt o ceapă, puneți-o într-o batistă și legați batista ca un saculeț. Culcați-vă pe-o parte și țineți saculețul cu ceapă pe urechea bolnavă.

© Dacă vă zbârnîie urechile, introduceți o bucătică de vată, îmbibată cu zeamă de ceapă. Împotriva surdității, puneți în ureche dimineața, la prânz și seara, 3 picături din compoziția următoare: 30 g suc de ceapă și 30 e de țuică.

Dureri de gât

Se pun comprese calde cu ceapă coaptă.

Febră

○ Tăiați subțire 5 kg de ceapă și băgați-o într-un





sac în care vă veți băga picioarele desculțe. Legați extremitatea sacului la nivelul gleznelor și culcați-vă în pat. Ceapa absoarbe excesul de temperatură în așa fel încât va fi fierbinte atunci când dvs. vă veți scoate picioarele. La fiecare acces de febră, repetați operația cu ceapă proaspătă.

© Puneți în urechi, pe timpul nopții, câte o bucată de ceapă, învelită în tifon.

Flegmon cauzat de injecții

Se amestecă ceapă tocată mărunt, cu săpun de casă dat pe răzătoare. Se unge cu amestecul obținut o bucată de frunză de varză și se face o compresă.

Hemoroizi

Tăiați o ceapă în două și căliți-o în osânză de porc. Lăsați-o să se răcească într-un recipient de pământ (lut, ceramică), apoi aplicați grăsimea obținută pe locul dureros. Ușurarea este imediată.

Inflamații ale gâtului

Fierbeți câteva cepe curățate de coajă și zdrobiți-le cât sunt încă fierbinți. Intindeți-le pe o cârpă, ce trebuie înfășurată apoi de jur împrejurul gâtului, de la umeri până la bărbie. Legați deasupra un fular gros. Când cataplasma se răcește, înlocuiți-o cu alta caldă.

Întinderi de ligamente

Se amestecă ceapă tăiată mărunt cu zahăr, se pune pe un șervețel și se leagă la locul afectat,

Înțepături de insecte

Extrageți acul și frecăți locul 5 minute cu o felie de ceapă crudă.

Migrene

Curățați o ceapă inspirând. Dacă nu vă trece, puneți pe frunte o cataplasma de ceapă crudă, tăiată runde, și păstrați-o încă o oră după ce vă culcați.

Retenție de urină

Se pun cataplasme cu ceapă crudă, pe partea de jos a abdomenului.

Veruci

Frecăți-le regulat cu o jumătate de ceapă roșie. Puteți să crăpați o ceapă, să

o presărați cu sare marină și să ungeți veruca, dimineața și seara, cu sucul astfel obținut. Puteți face și o cataplasma din ceapă rasă, sare de bucătărie și argilă, amestecate în părți egale. Aplicați - cât mai mult posibil - amestecul pe veruci, fixându-l cu un pansament.

Frumusețe

Contra pistruiilor

Fricționați fața cu oțet, în care macerați, vreme de 4 ore, ceapă zdrobită. Se poate folosi și suc de ceapă îndoit cu apă fiartă.

Contra celulei

Aplicați pe șolduri și pe coapse foi de ceapă crudă, după ce le-ați macerat câteva ore într-o jumătate de litru de apă, în care ați pus suc de la două lămâi. Lăsați-le să acționeze o oră. Repetați de două ori pe zi.

Pentru păr bogat, combaterea mătreței și alopeciei

Trei bulbi mari de ceapă se pun la macerat în 500 ml rom, după ce în prealabil au fost curățați de coajă și tăiați bucăți. Se acoperă vasul și se lasă 24 de ore. Se strecoară. Cu extractul obținut se masează rădăcina părului.



Conopida

Este originară din bazinul Mării Mediterane, unde cresc și acum unele varietăți ale sale, sălbatice. Domesticirea conopidei a fost făcută acum aproximativ 3000 de ani, pe teritoriul actual al Turciei, iar de acolo s-a răspândit în întreaga Asie și în Europa, unde a devenit aliment tradițional. Mai puțin folosită în alimentație și în terapie în Antichitate, conopida a fost pusă în valoare ca medicament natural în Italia și în Franța, începând cu secolul al XVIII-lea. De asemenea, în China și în India, conopida a fost și este intens folosită, în combinație cu diferite mirodenii, din această legumă fiind create adevărate feluri de mâncare-medicament, cum este "conopida cu sofrânel", consumată în India, cu care se tratează cu o eficiență incredibilă afec-

țiunile articulare, dar și anumite forme ale bolii canceroase.

Tratamente UZ INTERN Cholesterol și trigliceride mărite

Se recomandă consumul de conopidă fiartă sau sub formă de salată, câte 300 de grame zilnic, vreme de măcar trei zile pe săptămână.

Obezitate

Se consumă de 2-3 ori pe săptămână, câte 200-300 de grame de conopidă. Dă o senzație durabilă de sațietate și are efecte de detoxifiere puternice.

Cancer de sân

O substanță descoperită recent în conopidă (*findol-3-carbinol*)

are efecte extraordinare de puternice contra cancerului la sân. Se recomandă consumul de conopidă fiartă



sau crudă, măcar de cinci ori pe săptămână.

Cancer de prostată

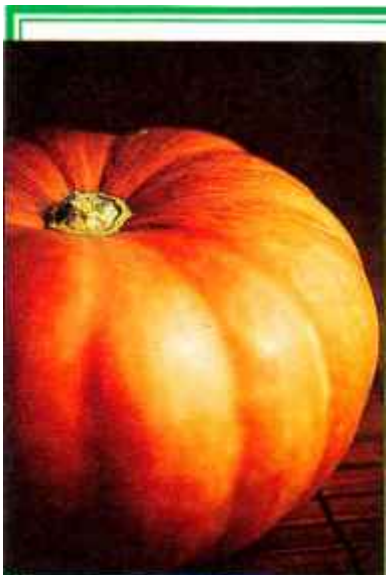
Un leac inedit contra cancerului la prostată este... conopida fiartă și condimentată apoi cu sofrânel (numit și *turmeric* — *Curcuma longă*). Bărbații din India, care consumă frecvent acest fel de

mâncare, sunt aproape imuni la cancerul de prostată.

Infecții respiratorii

Se administrează proaspătă, sub formă de salată, câte 300-400 de grame pe zi, la bolnavii cu infecții respiratorii, pentru a susține și pentru a grăbi procesul vindecării.





Dovleacul

Mesager umflat și destoinic al toamnei târzii, "zâna ploilor și doamna cucurbitaceelor" - dovleacul face parte dintr-o familie numeroasă, cu cel puțin 30 de frați, între care pepenele, dovlecelul și castravetele se află la loc de frunte. De culoare galbenă sau portocalie, miezul lui este savuros, iar semințele - prăjite și sărate, sunt un "fel" românesc, o delicatasă oltenească. Crude, consumate ca atare, semințele de bostan au virtuți medicale multiple, figurând în numeroase leacuri băbești.

Celebru în lumea întregă datorită dimensiunii sale, adeseori uriașă, dovleacul este și un simbol tradițional la americani, unde figurează ca personaj principal în sărbătoarea de Hal-

loween. Originea lui se află însă în Peru, de unde a fost adus de conchistadorii spanioli, în secolul al XVI-lea. Și celelalte specii ale acestei largi familii vin tot din regiunile tropicale și subtropicale ale Americii.

Delicios în mâncăruri - supe, tarte, plăcinte, pilaf -, dovleacul e renumit și ca medicament al naturii. Semințele lui, hrănitoare și bogate în principii active, sunt utilizate de medicii chinezi încă din secolul al XVI-lea. Ele au o acțiune remarcabilă asupra tulburărilor urinare, gastrice și intestinale, fiind totodată calmante și antiafrodiziace. Medicii greci le clasau printre "cele patru semințe majore reci".

Tratamente uz INTERN Afecțiuni hepatice

Zilnic se mănâncă 500 g de pulpă crudă sau coaptă și se beau 1-2 pahare de suc de dovleac, proaspăt stors.

Afecțiuni ale sistemului nervos

Se mixează sau se toacă în mașina de carne un kilogram de pulpă de dovleac

și 2 lămâi de mărime mare, cu coajă, dar fără semințe. Se mai adaugă un kilogram de miere de albine sau zahăr, și se pune amestecul în borcane cu filet. Se păstrează la rece. Se consumă câte o lingură cu 30 minute înainte de masă, de 3 ori pe zi.

Astm bronșic

Se dau pe răzătoare 500 g de dovleac crud, se amestecă cu 100 g de petale de trandafir, 5 frunze de pătlăgină tăiate mărunt, 2 linguri de miere de albine și un litru de vin roșu sec. Amestecul se pune pe foc, se aduce până la punctul de fierbere, dar nu se lasă să dea în clocot. Se infuzează 24 de ore sub capac, apoi se strecoară și se stoarce bine. Se bea câte o lingură, de cinci ori pe zi, 2-3 săptămâni.

Bii leneșă

Se toacă mărunt 2 linguri cu codițe verzi sau uscate de dovleac și se fierb 15 minute, în 500 ml de apă. Decoctul răcit și strecurat se bea în timpul zilei, în 3-4 reprize.

Cistită

200 g de semințe pisate se infuzează în 500 ml de

apă clocotită (de preferat în termos) timp de 8-10 ore. Se bea fierbinte, câte 100 ml de patru ori pe zi, între mese, până la îmbunătățirea situației.

Colici hepatice

Se adună 30-40 de codițe de dovleac, se rup mărunț și se usucă în cuptorul puțin încălzit. Într-un vas emailat, se pun 2 linguri cu vârf de codițe, se toarnă 500 ml apă rece și se pun la fiert pe foc mic. Se lasă să clocotească 2 minute și se infuzează acoperit 3 ore. Se beau câte 100 ml, de trei ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă, timp de 2-3 luni.

Constipație

○ Beți în fiecare dimineață, pe stomacul gol, un pahar de suc de dovleac.

© Se dau pe răzătoare 300-400 g de dovleac crud și se mănâncă zilnic, pe stomacul gol, cu puțin ulei nerafinat sau amestecat cu o lingură de tărâțe cernute prin sită de mălai și prăjite puțin pe tigaie uscată (fără ulei). Se adaugă și o linguriță de semințe de in, făcute

pulbere în râșnița de cafea.

Diabet

Decorticați și tăiați în felii subțiri 30 de grame de semințe de dovleac și fierbeți-le 10 minute la foc foarte mic, într-o jumătate

de litru de apă. Strecurați lichidul și beți-l pe stomacul gol, o cană dimineața și una seara, cu 30 de minute înainte de a vă culca.

Diaree

Datați-i bolnavului, fără nici un alt fel de hrană, un amestec preparat dintr-un kilogram de dovleac și un kilogram de mere, fierte la foc mic în puțină apă, îndulcită cu 100 g zahăr.

Edem (în caz de afecțiuni cardiace)

Pe parcursul zilei, se bea câte o linguriță de suc, la fiecare oră, în total 200-250 ml pe zi.

Gută, dureri de articulații

Pentru diminuarea durerilor de gută, strămoșii noștri preparau "lapte de bostan", din două linguri de semințe decojite (cu pielea verde păstrată) și un pahar de apă caldă.

Semințele se lasă în apă ca să se umfle pe timp de noapte. Dimineața, se trec prin mașina de tocat, se amestecă cu apa în care au stat noaptea, până se obține o pastă omogenă. Cantita-

tea obținută se consumă în timpul zilei. O cură durează 10-15 zile. În timpul tratamentului, se renunță la alcool, mâncare sărată și iute, condimentată abundent.

Helmintiază

Cel mai simplu tratament este consumul unei cantități de 100 g de semințe decojite, crude, care se mestecă lung, apoi, după o oră, se bea o lingură de ulei de ricin. Procedura se repetă de trei ori pe săptămână, timp de 3-4 luni.

Impotență

Zilnic se consumă cel puțin 30 de semințe crude, în combinație cu alte remedii fitoterapeutice. Cercetări recente au dovedit că dovleacul este mai eficient decât Viagra.



Inflamații urinare

Beți în fiecare dimineață o infuzie ușoară de semințe de dovleac decorticate și zdrobite (2 linguri de semințe la o cană de apă).

Insomnie

○ Fierbeti într-o cană de lapte o linguriță de semințe de dovleac decorticate și zdrobite. Se obține o emulsie care se bea înainte de a merge la culcare (o ceașcă de cafea). Are proprietăți calmante și induce somnul.

© Se consumă de două ori pe zi câte 50 g de dovleac copt sau se beau de trei ori pe zi 100 ml decoct de pulpă fiartă într-o cantitate mică de apă. Se poate îndulci cu o linguriță de miere de albine.

Insuficiență cardiacă cu edeme

500 g miez de dovleac (fără semințe) se taie în bucățele și se pune la fiert, până ce se înmoaie. Se scurge apa, iar miezul se freacă cu o lingură de lemn până ce se transformă în pastă. Se pune înapoi, amestecând întruna, apa scursă. Jumătate din cantitate se ia dimineața, jumătate - seara. Tratamentul se tine 30 de zile.

Obezitate

Supraponderalilor le vor fi de mare folos dietele cu 1,5 kg de dovleac pe zi, fiert sau copt la cuptor. Se mănâncă împărțit în 5 doze, cald sau rece. Se poate

servi stropit cu suc de grepfrut sau lămâie.

Pietre la rinichi, stres

Un dovleac întreg, spălat bine, se coace în cuptor. Se curăță de coajă și semințe, se pune pulpa în borcanele sau alte recipiente și se păstrează în frigider sau în congelator. Se mănâncă câte 1-2 linguri, de trei ori pe zi, cu 20 de minute înainte de masă.



Prostatită

○ Se consumă zilnic 150-200 g semințe crude decojite, în două prize, dimineața și seara.

© Se prepară un decoct din semințe cu coajă, zdrobite, 1 lingură la o cană de apă rece. Se fierb 5 minute la foc potrivit. Se lasă vasul acoperit până ce conținutul devine cald. Se beau 2-3 căni, timp îndelungat. După trei zile, se observă deja efectele pozitive.

Viermi intestinali

© Semințele de dovleac conțin un aminoacid - cucurbitina -, un tenifug netoxic, care poate fi administrat fără pericol copiilor. Nefiind iritant, acest remediu poate fi utilizat fără probleme. Cu o zi înainte de începerea tratamentului, care durează 3 zile, țiței-i pe copii pe o dietă lactată. Tratamentul: amestecați o cantitate egală de miere cu

30-40 de semințe decorticate de dovleac, bine zdrobite, pentru a obține o pastă. Dați-le copiilor acest amestec dimineața, pe stomacul gol, în trei reprize, cu o distanță de 20-30 de minute între ele. A treia zi, la o jumătate de

oră după ultima porție, administrați copilului o lingură (40 mg) de ulei de ricin sau ceai de crușin (o linguriță de plantă la o cană de apă). Când simte nevoia să meargă la oliță, umpleți-o pe jumătate cu apă, pentru a vedea dacă viermele a fost bine expulzat și dacă este întreg.

© Dimineața, pe stomacul gol, se consumă 250 g semințe decorticate de dovleac, foarte bine mestecate. După o oră, se admi-

nistrează un purgativ (ulei de ricin, ceai laxativ). Cura durează 5 zile.

UZ EXTERN

Acnee

Pielea feței se freacă de 2-3 ori pe zi cu un cubuleț decupat din dovleac crud. După 10 minute se spală cu apă rece. Sau se pune la congelator suc de dovleac și se procedează la fel.

Arsuri ușoare, inflamații, abcese

Dați pe răzătoare dovleac crud și aplicați-l rece, pe locul vătămat, sub formă de cataplasma. Se simte o ușurare imediat.

Dureri de cap

Puneți-vă pe frunte o cataplasma (compresă), cu miez de dovleac.

Dureri de dinți

În cutia cu medicamente, în fiecare casă, trebuie să avem câteva codițe uscate de dovleac. Codițele se toacă mărunt, se macină cu râșnița de cafea și se confectionează o țigară. Se fumează fără ca să ajungă fumul în plămâni. Se ține câteva secunde în gură.

Mastopatie

Pulpa de dovleac tocat sau sucul se aplică pe locul bolnav, de 4 ori pe zi, pentru 30-40 de minute. Pansamentul cu pulpă sau suc se

întrebuințează și în cazuri de eczeme, arsuri, licheni, erupții.

Pecingine

Cataplasmele cu foi proaspete de dovleac sau cu pulpă rasă calmează inflamațiile.

i

Rană pe colul uterin

Se face un tampon din miezul curățat de semințe, se învelește într-o bucată de tifon prevăzută cu un șnur și se introduce în vagin, înainte de culcare. Dimineata se scoate cu ajutorul șnurului. După o săptămână se face un control la medicul specialist.

Preparate terapeutice MIEREA DE DOVLEAC

Un dovleac de mărime medie se spală bine și i se taie un capac prin care se scot semințele cu o lingură de lemn. Dovleacul se umple cu miere de albine, de preferat de salcâm, lăsând un loc de două degete până la marginea tăiată. În loc de miere, dovleacul se poate umple cu zahăr, dacă este posibil - cu zahăr brun. Capacul se așează la loc și se lipește cu aluat sau cu socci. Așezat

într-un lighean potrivit, dovleacul se lasă într-un loc întunecat, la temperatura camerei, timp de 10 zile. Se va lăsa un lichid care se toarnă în borcan, apoi dovleacul se curăță atent de coajă și se toacă prin mașina de carne sau cu un blender și se amestecă cu suc. Se consumă câte o lingură de trei ori pe zi, cu 40 minute înainte de masă, timp de 20 de zile. Pentru profilaxie, puteți consuma 1-2 linguri pe zi, în tot timpul anului.

Ce boli vindecă: dureri de stomac, constipație, colită, în diete pentru copii prea grași, afecțiuni gastro-intestinale, edeme. Li se recomandă și persoanelor care au suferit de hepatită. Este un adevărat balsam pentru ficat, căruia îi restabilește funcțiile afectate.

? i

Clisme cu miere de dovleac

Mierea de dovleac se folosește și sub formă de clismă. Este o metodă de îndepărtare din intestinul gros a poli-



pilor și a excrescențelor diverse. Dacă pe corp aveți multe papiloame, este foarte probabilă și prezența lor în intestinul gros. După procedurile cu clismă, la unii oameni dispar parțial și verucile de pe corp. • Se îmbunătățește starea bolnavilor de cancer, ciroză, colită, prostatită și hemoroizi.

Metodă de folosire. Se dizolvă 300 g de miere de dovleac în 200 ml apă clocotită, se răcește până la 37-38°C. În prealabil, se face neapărat o clismă cu 1,5 litri de apă caldă, amestecată cu 500 ml de ceai de mușetel sau rostopască (altfel e greu de menținut clisma cu miere, timp de 30 de minute). La clisma cu miere, bolnavul stă culcat pe burtă, pe spate, apoi pe partea dreaptă și stângă. După eliberarea intestinelor, se repetă încă o dată clisma, cu 2 litri de apă. Procedura se face o dată pe săptămână, până la rezolvarea problemei. Cel mai bine fără pauză.

TINCTURA DE DOVLEAC

Pentru acei care nu au voie să consume zahăr sau au alergii la produse apicoale, există un alt remediu din dovleac, pe bază de alcool, care ajută și la eliminarea pietrelor din colecist. În partea de sus a unui do-

vleac de aproximativ 3 kg, se decupează un căpăcel rotund (după metoda vânzătorilor de pepeni), de mărimea gâtului unei sticle. Căpăcelul se scoate atent și în orificiul obținut se toarnă 500 ml de alcool dublu rafinat. Căpăcelul se introduce la loc, se lipește cu leocoplast în 3-4 straturi (ca să nu se evapore alcoolul) și se lasă la macerat 30 de zile. De 2-3 ori pe zi, bostanul se agită bine. La urmă, lichidul se toarnă deoparte, dovleacul se cu-



văț de coajă, iar miezul se dă prin mașina de tocat sau storcătorul de suc, se stoarce bine și se amestecă împreună cu tot lichidul pus deoparte. Se bea câte o lingură, de trei ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă, timp de 3-4 săptămâni.

Contraindicații

Dovleacul crud este contraindicat persoanelor cu gastrită sau ulcer gastric. Cei care suferă de balonări trebuie să folosească dovleacul cu precauție.

Frumusețe

Mască pentru ten normal

Pisați semințe decorate de dovleac și amestecați-le cu puțin ulei de migdale dulci sau de măsline pentru a obține o pastă. Aplicați-o pe față seara, după ce v-ați spălat. Lăsați-o să acționeze un sfert de oră, apoi clătiți-vă cu apă rece.

Mască pentru ten uscat

Patru linguri de miez de dovleac, tăiat mărunt, se fierb la flacără mică cu o ceașcă de smântână, până ce pulpa se înmoaie. Se adaugă o lingură de țărâțe de grâu, se amestecă repede și se aplică pe față, cât masca e încă (aproape) fierbinte. Se lasă să acționeze 25 de minute, apoi se spală.

Cremă exfoliantă cu dovleac

Patru linguri de miez de dovleac ras se amestecă cu trei linguri de zahăr sau de zaț de cafea și o jumătate de linguriță de ulei de măsline. Crema exfoliantă obținută se masează pe față sau pe corp, cu mișcări circulare. Se lasă să acționeze câteva minute, apoi se clătește pielea cu apă caldă.

Fasolea verde uscată



Deși italienii susțin că primul fir de fasole a crescut în peninsula lor, adevărul istoric este că ea își are originea în America de Sud și Centrală, fiind cultivată din timpuri străvechi, de tolteci și azteci. În Europa, fasolea a fost adusă abia în secolul 16, de conchistadorii portughezi și spanioli, iar în România a ajuns, ce-i drept din Italia, prin intermediul pietrarilor și tăietorilor de marmură, care au venit în mai multe migrații la noi. Încă de la începutul cultivării ei, localnicii, pe lângă utilizarea ei în scopuri culinare, au folosit-o și ca leac contra bubelor dulci și pecinginei, amestecată cu cânepă, mentă și smântână. Pe arsuri se puneau boabe de fasole pisate, iar pe degerturi, boabe fierte și zdrobite de fasole albă.

Tratamente

uz INTERN

Afecțiuni cardiace

Tonic cardiac - se prepară o tinctură din 20 g păstăi uscate și mărunțite, puse în 100 ml alcool alimentar. Se lasă la macerat 7-8 zile. Se



administrează de patru ori pe zi, câte 100 de picături, diluate într-un pahar cu apă.

Afecțiuni renale

Trei linguri de teci uscate și mărunțite de fasole se pun la fiert 20 de minute în 750 ml apă rece. Se lasă la răcit și se strecoară. Întreaga cantitate se bea în 3 reprize, în cursul unei zile.

Diabet

○ Foarte diuretice, păstăile de fasole au proprietatea de a coborî nivelul zahărului din sânge. Înmuiați vreme de 2 ore 100 de grame de păstăi uscate de fasole, tăiate fin, într-un litru și jumătate de apă. Puneți la fiert, până ce lichidul se reduce la jumătate, apoi lăsați-l la macerat toată noaptea. A doua zi se bea după dorință, între mese.

© **Fiertură de fasole verde.** 60 g păstăi (teci) de fasole se fierb într-un litru de apă, timp de 4 ore, la foc mic. Se filtrează lichidul și se pune la rece 8 ore. Se bea câte un pahar (150 ml), din două în două ore, pe parcursul zilei. Doza este



pentru o zi. Tratatamentul trebuie urmat 3-4 săptămâni.

Retenție de urină

Beți în fiecare dimineață, pe stomacul gol, o jumătate de pahar de suc obținut din teci verzi de fasole.

Tuberculoză

O lingură de teci uscate și mărunțite se fierb 25 de minute. Se beau 3 cani pe zi, neîndulcite.

UZ EXTERN

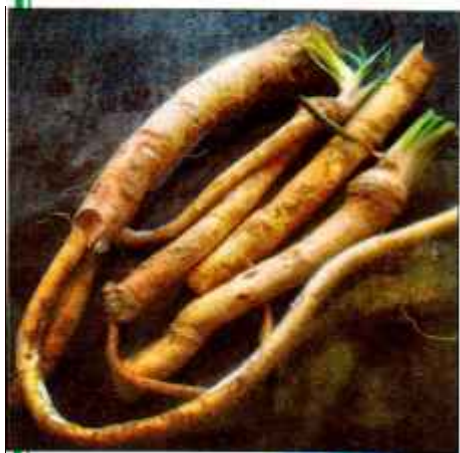
Erizipel, mâncărimi, pecingine

Puneți la fiert boabe de fasole, apoi zdrobiți-le și faceți o pastă pe care o aplicați sub formă de cataplasma pe zonele cu probleme. Lăsați-o două ore, apoi curățați-vă cu ulei de măsline.

Reumatism

○ Se face un decoct concentrat din teci de fasole uscată, care se adaugă strecurat în apa din baie.

© Se face o pastă din făină de fasole (boabe date la rășniță) amestecată cu apă și praf de argilă și se aplică pe locul dureros.



Hreanul

special C și din complexul B) și minerale, conține substanțe antibiotice naturale, enzime, fitobormoni etc.

Se folosește proaspăt ras, netratat termic, fără multă sare.

Tratamente UZ INTERN

Anemie la adulți

30 g rădăcină rasă de hrean se pun într-un litru de vin natural și se lasă la macerat 10 zile. Se bea câte un păhărel înainte de fiecare masă.

Anemie la copii

O rădăcină de hrean bine spălată se taie în rondele, se pune într-un vas și se acoperă cu zahăr. Se formează un suc, din care se dă o lingură pe zi.

Astm

Se curăță o rădăcină de hrean, se dă pe răzătoare și se amestecă cu o cantitate de patru ori mai mare de măr ras pe răzătoarea mică. Se iau câte 2 lingurițe, de trei ori pe zi.

© Într-un litru de vin se pun 30 g rădăcină rasă de hrean. Se lasă la macerat 10 zile. Se strecoară și se beau două păhărele pe zi.

Bonșită cronică

Se consumă zilnic 3-4 lingurițe de hrean ras, sim-

plu sau în combinație cu morcov dat prin răzătoare.

Cardiopatie ischemică

O rădăcină rasă de hrean se amestecă cu o lingură de miere. Se ia dimineața, pe stomacul gol, puțin câte puțin, cu o linguriță. Tratatamentul durează 30 de zile și se repetă la două luni. Se fac 4 cure pe an.

Creșterea imunității

Se trec prin mașina de tocat 1 kg de roși i, un pahar de hrean, 4 mere mari, 5 ardei grași, 4-5 căței de usturoi. Se adaugă după gust sare, boia de ardei iute sau piper negru. Se păstrează la frigider. Este un imunostimulator puternic și un antibiotic natural.

Dureri de ficat

Într-o sticlă de 500 ml se pune o rădăcină de hrean tăiată pe lungime, se toarnă deasupra apă și se iasă trei ore la întuneric, după care apa se bea.

Hemoroizi

O rădăcină de hrean se curăță, se spală, se rade pe o răzătoare cu orificii mici. O lingură cu vârf de răzătură se pune la foc împreună cu



300 ml apă, într-o cratiță emailată. Se aduce până la fierbere și se ia imediat de pe foc. Se acoperă cu un capac și se infuzează până se răcește apa. Infuzia se strecoară (se stoarce bine hreanul) și se păstrează la frigider. Înainte de folosire se agită. Se bea câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă. Pentru o cură, este nevoie de un litru de infuzie.

Hiperglicemie

Într-un borcan de 3 litri se pune ovăz bine spălat (cât încapă într-un borcan de 500 ml), se adaugă 3-5 linguri de zahăr sau o buchiță de drojdie și se lasă la loc cald, pentru fermentare, acoperit cu tifon. Gustați-l periodic și când s-a fermentat suficient (gust acrișor) se strecoară, se amestecă cu suc de hrean proaspăt stors. Se bea fără restricție, în funcție de necesitățile de moment. Ovăzul rămas după strecurare se refolosește de încă 2-3 ori, repetând aceeași procedură. Băutura scade nivelul de zahăr din sânge, are un efect diuretic și expectorant.

Hipertensiune

Codița (pețiol) de frunză de hrean se toacă mărunt, se învelește într-o buchiță de tifon și se aplică în adâncitura de la baza craniului (deasupra cefei, a primei vertebre), în timp, tensiunea scade.

Obezitate

O rădăcină de hrean și 4 morcovi se rad pe răzătoare

rea mică, 4 mere se rad pe răzătoare mare, se amestecă cu sucul dintr-o lămâie, pătrunjel tocat, mazăre verde proaspătă (înghețată), o linguriță de zahăr și sare după gust.

Reumatism

Două linguri de rădăcină rasă de hrean se pun într-o jumătate de litru de lapte fierbinte. Se lasă la macerat o oră. Se strecoară și se bea dimineața.

Rinită cronică

Se consumă hrean ras: 2-4 lingurițe pe zi. Suplimentar se face tratamentul extern recomandat la sinuzită.

Tuse

Se amestecă - în părți egale - rădăcină rasă de hrean cu zahăr. Se lasă la loc cald 10 ore. La nevoie, se ia câte o linguriță.

UZ EXTERN

Bronșită, congestii pulmonare

Se aplică pe torace cataplasme cu hrean ras.

Dureri la prostată

Un pahar de hrean ras umplut pe jumătate se pune, răsturnând paharul cu gura în jos (ca o ventuză), pe locul unde se simte durerea și se menține 5-7 minute. La fel se procedează și pe locurile inflamate, *dacă zona inflamată nu conține puroi.*

Dureri reumatice

○ Pe zona afectată se aplica o cataplasma cu hrean crud atâta timp cât nu apare senzația de arsură.

© Se amestecă un pumn de hrean ras cu un pumn de făină umezită cu apă. Se bagă într-un săculeț de pânză și se aplică pe locul dureros, 15 minute. Se repetă, până ce durerile dispar.

Parodontoză

Se mestecă zilnic o bucată de rădăcină de hrean.

Pete maronii pe față

Se rade pe răzătoare mărunță un pahar de hrean, se amestecă cu 200 ml apă, se lasă la macerat 45 de minute. Se strecoară și se stoarce bine printr-un ciorap de damă. Apa de hrean se amestecă cu 10 g acid boric (pulbere, se găsește la farmacie) și se folosește pentru tamponarea petelor.

Sinuzită

Într-o basma de culoare roșie (așa cere tradiția...) se pun 2 lingurițe de hrean ras. Se aplică această cataplasma pe zona frunții, atât timp cât este suportată, având grijă să nu apară arsură pe piele. Nasul se desfundă aproape instantaneu și încep să fie eliminate secreții din abundentă. Se recomandă să se facă acest tratament, cu efecte extrem de rapide, câte 4-5 zile la rând.



'wp

Paralizie facială

Se rade o rădăcină de hrean și se introduce într-o sticlă. Se toarnă deasupra oțet de mere cu miere (de la Apicola), până ce lichidul acoperă hreanul. Se lasă să macereze într-un loc cald, timp de zece zile. Se aplică pe obraz de două ori pe zi o compresă cu acest oțet de hrean. Peste compresă se pune un nailon și se ține o sticlă cu apă caldă, așa încât să se obțină o ușoară hipertermie locală. Fiecare aplicație durează 10-15 minute.

Con train dica ții

Intern, hreanul se administrează cu prudență persoanelor cu colon iritabil sau care suferă de gastrită hiperacidă. Extern, hreanul, mai ales sub formă de cataplasma, va fi folosit cu prudență la persoanele care au pielea sensibilă, alergică.

Frumusețe

Ten palid, ofilit

Se aplică cu un tampon de vată oțet de hrean (preparat ca la paralizia facială), care are efecte de activare a circulației sanguine și efecte tonice asupra pielii.

Pistrui

O mână de hrean ras se macerează în 250 ml oțet, vreme de 6 zile. Se agită sticla înainte de folosire. Se ung pistruii.

II " ' ' ' "



Mazărea

Bogată în fier, fosfor, vitaminele A, B, C, mazărea este un aliment hrănitor, recomandat anemicilor.

UZ INTERN Anemie

Preparați o băutură energizantă, procedând în felul următor: puneți la fiert vreme de trei ore, 5 kg de păstăi crude de mazăre, în 25 de litri de apă. Pasați-le apoi, storcând bine păstăile fierte printr-o



strecurătoare. Puneți încă o dată zeama la fiert, împreună cu storsura și coaja unei jumătăți de lămâie rasă. Adăugați 250 g de flori de soc și câteva crenguțe de cimbru. Lichidul calduț va fi vărsat într-o damigeană mică, după ce ați adăugat în el, amestecând bine, 15 grame de drojdie de bere, dizolvată în puțină apă. Lăsați să fermenteze, pritociți și beți după pofta inimii. Nu trebuie să mai adăugați zahăr.

Contra in dica ții

Mazărea este contraindicată persoanelor care suferă de diabet, enterită sau diaree.

Măslinele

Cea mai veche pomenire a măslinului se află în Biblie. Vechiul Testament spune că porumbelul i-a adus lui Noe o ramură de măslin, pentru a-i anunța sfârșitul diluviului. De atunci, a devenit un simbol al păcii.

Măslinul este un arbust milenar, originar din Asia Mică. Cine nu-și amintește de Muntele Măslinilor din Ierusalim? Grecii l-au considerat arborele înțelepciunii, în vreme ce românii îl venerau sub numele de arborile Minervei. Și pe unii, și pe alții, măslinul îi hrănea

și îi vindeca, bogățiile lui gastronomice fiind la fel de mari ca cele tămăduitoare. Mai târziu, în timpul campaniilor lui Napoleon, medicii militari utilizau pulberea din frunze și coaja împotriva febrei.

Măslina neagră nu este altceva decât măslina verde ajunsă la maturitate. Ea conține vitaminele A, B, C, E, precum și numeroase săruri minerale: fosfor, sulf, potasiu, magneziu, calciu, clor, fier, cupru, mangan.

Tratamente UZ INTERN

Afecțiuni hepatice

Dimineța, pe stomacul gol, se ia câte o linguriță de ulei de măsline. Se stă culcat 15 minute pe partea dreaptă, după care se ia micul dejun.

Anemie feriprivă

Două sute de grame de măsline conțin aproape 50% din necesarul zilnic de fier, care este și foarte asimilabil, consumat din această sursă. Se recomandă administrarea zilnică a măslinelor ca atare (uleiul nu conține decât cantități foarte mici de fier), dar și a altor alimente bogate în fier, cum ar fi urzicile, spanacul, leurda și, mai ales, gălbenușul de ou.

Colici hepatice și nefritice

Beți un pahar de ulei de măsline în mai multe reprize. Durerile se vor diminua, apoi vor înceta repede. Se poate ajunge până la doza de 300 ml în cazul unei crize acute. Se ia câte o lingură, din 1/2 în 1/2 de oră.



Constipație

Încorporați seara în mâncarea dvs. o lingură de ulei de măsline. Dimineța și seara, se consumă câte 100 de grame de măsline negre. Asigurați-vă nu mai puțin de 45% din necesarul zilnic de fibre alimentare.

Diabet, hipertensiune

Frunzele de măslin pot juca un rol de hipotensor, vasodilatator, ele fac să scadă și zahărul din sânge, înmuiate într-un litru de apă 50 g de frunze uscate de măslin, apoi tăiați-le bucăți. După câteva ore, puneți-le pe foc până ce dau în clocot, apoi lăsați-le să stea 20 de minute. Beți - după pofta inimii - pe parcursul zilei, dar în cantități mici.

O altă rețetă pentru hipertensiune arterială: puneți la fiert 20 de frunze de

> măslin în 300 ml de apă, până lichidul se reduce la un afert. Beți o cană din acest decoct dimineța și





seara, vreme de o săptămână. Faceți pauză 7 zile, apoi reluați tratamentul.

Insuficiență hepatică, pietre la vezică

○ Căutați un ulei de măsline scurs înainte de teasc (ulei virgin, neatins) fără adaos de substanțe chimice, și înghițiți câte o lingură dimineța, pe stomacul gol, sau seara, la distanță mare de cină. Începeți cu doze reduse, pentru a vă obișnui. După aceea, faceți gargară cu infuzie de mentă, fără să o înghițiți. Persoanele care nu vor putea bea acest ulei, nici măcar cu un adaos de zeamă de lămâie, pot să-l utilizeze în cantități cât mai mari în alimentație.

© Un pahar de ulei de măsline și un pahar de bere

se bagă într-o sticlă și se agită până se obține o emulsie. Se bea întreaga cantitate dimineța, pe stomacul gol, și se stă pe partea dreaptă.

Otrăvire

Uleiul de măsline este o contraotrăvă renumită. El se opune digerației otrăvii, înconjurând-o, la fel ca și pereții stomacului, cu un strat izolant. Nu-l folosiți decât după ce ați constatat ineficacitatea w[^]i vomitivelor obișnuite. 1

Răceală

Câteva seri la rând, nu mâncați decât o felie de pâine prăjită în ulei de măsline. Acest remediu reușește adeseori, iar o lingură de ulei de măsline pur, înghițit dimineța și seara, a vindecat multe răceli persistente.

Retenție urinară, gută, reumatism

Beți infuzii de frunze sau scoarță de măsline, pentru că ele sporesc secreția de urină. Doza: 25 g de frunze la 1 l de apă clocotită. Îndulciți după gust și beți zilnic 3 cești,

Viermi intestinali

Se iau 2 linguri de ulei de măsline pe stomacul gol.

UZ EXTERN

Arsuri

Puneți cât puteți de repede comprese cu un unguent compus dintr-un amestec de ulei de măsline și apă de var, în părți egale. Dacă nu aveți, folosiți doar uleiul bine bătut, astfel ca acesta să lase urme pe piele. Cea mai eficientă e însă compoziția următoare: luați 180 ml ulei de măsline și 4 m albușuri de ou (proas-fWP pete), și bateți-le la K ^ ^ rece. Acest amestec formează un I[^]SP fel de unguent pe T^M care îl întindeți din timp în timp cu o pensulă pe piele, acoperind apoi rana cu tifon sau bandaj. Pe măsură ce remediu este aplicat strat după strat, el se usucă de fiecare dată, 7 și astfel se formează o crustă, care va cădea cam în ziua a 12-a. Când toate crustele vor fi căzut, veți descoperi

o piele nouă, puțin roșiată, dar care datorită contactului cu aerul se va albi în 3-4 zile.

Căderea părului

Freccionați-vă pielea capului cu ulei de măsline, vreme de 10 zile. În timpul nopții, acoperiți-vă capul.

Crăpături ale pielii

Ungeți-vă cu un amestec de ulei de măsline și glicerină în părți egale.

Gută

Freccionați zona dureroasă cu ulei de mușetel. Îl obțineți lăsând la macerat o parte de Hori de

mușetel în 8 părți de ulei de măsline. Încălziți-l pe baia de aburi, apoi lăsați-l 4-5 zile în bătaia soarelui.

Panarițiu, abcese, furuncule

Pentru ca ele să coacă, aplicați o cataplasma de măsline negre, zdrobite.

De știut...

Uleiul de măsline destinat consumului se obține din măsline verzi. El este de mai multe feluri:

O Ulei de măsline extravirgin - păstrează aroma măslinelor și are o aciditate mai mică de 0,8%.

© *Ulei de măsline pur* - reprezintă un amestec de uleiuri virgine rafinate și nerafinate, cu o aciditate mai mică de 1 %.

Parodontoză

Se masează gingiile cu ulei de măsline, de două ori pe zi.

Păduchi

Pentru a suprima păduchii, ungeți-vă bine pielea capului cu ulei de măsline.

Plăgi, ulcere varicoase

Puneți pe plăgile care se vindecă prea încet și pe ulcerările varicoase o spumă

obținută amestecând în părți egale ulei de măsline și vin roșu. Adăugați un albuș de ou.

apoi bateți bine.

Reumatism, entorse

200 ml ulei de măsline se amestecă cu o căpățână de usturoi dată pe răzătoare. Se lasă la macerat 3 zile. Se strecoară și se fac masaaje locale.

© *Ulei de măsline rafinat* - cu o aciditate sub 0,3%, este interzis consumului uman în multe țări, inclusiv din Europa, deoarece metodele de rafinare îi alterează structura.

Uleiul de măsline își păstrează proprietățile dacă nu este prelucrat, însă, spre deosebire de alte uleiuri, cel de măsline rămâne stabil la temperaturi mari, de aceea poate fi folosit de mai multe ori.

Frumusețe

Pentru ten uscat

Se prepară o mască dintr-o linguriță de ulei de măsline, un gălbenuș de ou și o linguriță de miere lichidă. Toate aceste componente se amestecă foarte bine, pentru omogenizare, apoi se aplică pe față, vreme de minimum 15 minute. Este un tratament care hrănește și hidratează tenul.

Pentru mâini frumoase

În zonele mediteraneene, pentru a avea mâinile frumoase și fine, femeile, înainte de culcare, le masau cu ulei de măsline și apoi le acopereau pe timpul nopții cu mănuși de bumbac. Dimineața aveau o piele mult mai strălucitoare, moale și catifelată.

Pentru unghii

În cazul în care cuticulele sunt foarte tari și inestetice sau unghiile sunt fragile, degetele vor fi înmuiate, o dată la câteva zile, timp de 20 de minute, într-un pahărel de ulei de măsline. Consumul intern de măsline și de ulei virgin de măsline de asemenea va contribui la sănătatea și frumusețea unghiilor.

Pentru buze crăpate

Înainte de a ieși afară și când vă întoarceți acasă, după ce ați stat în vânt, frig sau soare puternic, ungeți-vă buzele vreme de câteva minute cu ulei virgin de măsline.





Morcovul

de ce e bine să n-o curățați cu cuțitul, ci s-o frecați cu peria, sub un jet de apă rece.

Dacă ar exista o carte a recordurilor pentru legume, morcovul ar ocupa fără dificultate locul întâi. De ce? Pentru că este cel mai important furnizor de vitamina A, conține mult fier, atât de important în combaterea anemiei și a tulburărilor de creștere. În plus, este un mare prieten al intestinelor, acționând ca un regulator și cicatrizant gastric. Nu degeaba se spune că "morcovul face obraji roșii și sufletul blând", într-adevăr, se pare că anumite substanțe conținute în el dau o stare de echilibru și bucurie. Dacă mai șinem seama și de ultimele descoperiri care acreditează virtuțile anticancerigene ale legumei portocalii, că întinerește celulele și stimulează?

ză funcțiile hepatice și că vindecă ulcerul gastro-intestinal - ar fi păcat să nu dăm iama în morcovi.

Important: *coaja este partea cea mai bogată în vitamine a morcovului. Iată*

Tratamente UZ INTERN Afecțiuni ale ficatului, astm, anemie

Se bea un pahar de suc de morcovi proaspăt stors, înainte cu o oră de micul dejun.

Alăptare

Infuzia din semințe de morcov e lactiferă. Opăriți o linguriță de semințe cu o cană de apă și fâsați-o să se infuzeze 10 minute. Se beau trei cani pe zi.

Boli de plămâni, hepatite

Se beau 500 ml suc de morcovi pe zi, dimineața și seara, pe nemâncate.

Calculi biliari

Beți zilnic o cană de suc de morcovi. Prolunghiți cura până ce durerile dispar. Sunt interzise alimentele prea sărate, berea și băuturile spirtoase.

Ciclu menstrual dureros

Pentru a calma menstrele dureroase, beți o infuzie de semințe de morcovi, preparată dintr-o linguriță de plantă la o cană de apă clocotită.

Constipație

Morcovul regularizează funcțiile intestinale. Dați-le copiilor să mănânce cât mai mult. În caz de constipație, mâncați o supă preparată dintr-un kilogram de morcovi, care se fierb două ore într-un litru de apă, apoi pasați-i cu lichid cu tot.

Pojar

Preparați o fiertură din 200 g morcovi într-un litru de apă și-apoi pasați-i în mixer. Adăugați miere după gust și beți de trei ori pe zi din acest terci.

Prevenirea îmbătrânirii

Se mănâncă cât mai mulți morcovi cruzi, spălați bine și dați pe răzătoare. Alegeți-i pe cei murdari de pământ, pe care îi vând țărani.

Stingerea vocii

Fierberii 3 morcovi în apă, 15 minute, apoi raderii-i. Stoarcerci pulpa într-un tifon și păstrați sucul. Adăugați două treimi de apă și beți



lichidul cald. Câte un păhărel, de 5-6 ori pe zi.

Tenie

Pentru a o elimina, mâncați morcovi cruzi, rasi, dimineța, pe stomacul gol, și cu câteva minute înainte de mesele principale. După 8 zile, în general, scârbosul musafir este evacuat.

Ulcer stomacal

Preparați o supă din 250 g morcovi tăiați rondele, fierți o jumătate de oră într-un litru și jumătate de apă. Se mănâncă fierbinte.

Viermi intestinali

Copiii fac adesea oxiuri, niște viermișori albi care provoacă mâncărimi și complicații diverse. Dați-le să mănânce cât mai mulți morcovi rași.

UZ EXTERN

Afte, degeraturi

Preparați o fiertură de frunze de morcov (100 g la 1 l de apă) și faceți gargară, pentru a cicatriza aftele și abcesele de pe mucoasele gurii. Același decoct e bun contra degerăturilor, prin spălări locale și comprese.

Frumusețe

j

Bronz natural cu morcovi

Pentru a vă bronza mai repede, beți în fiecare dimineață un pahar cu suc de morcovi, iar la prânz mâncați o porție bună de morcovi și roșii.

Pentru ten luminos, dispariția petelor roșii

Preparați o pastă de morcovi cruzi, cu coajă, dați pe răzătoarea mică și ameste-

Arsuri

Pentru a calma durerea și a împiedica formarea bășicilor, radeți un morcov și aplicați-l sub formă de cataplasme.

Cancer de sân

Se pun cataplasme cu frunze proaspete de morcovi, pisate. Pasta se aplică pe locul afectat. Se poate aplica și rădăcină de morcov dată pe răzătoarea mică și apoi pisată.

Celulita

Se fac aplicații cu suc de morcovi. Vitamina A este o sursă de întinerire pentru piele. Se recomandă și sucul de castravetz, de salată și roșii.

impetigo, panarițiu, furuncule

Radeti câțiva morcovi, băgați-i într-un tifon și aplicați această cataplasma rece pe locurile atinse de impetigo. Crustele nu vor întârzia să cadă. Aceeași cataplasma se aplică și pe panarițiu și furuncule. Infecțiile se calmează.

cați cu câteva picături de lămâie. Intindeți această mască de frumusețe pe față și lăsați-o să acționeze o jumătate de oră. Clătiți-vă cu apă caldă.

Contra ridurilor

Ștergeți-vă fața zilnic cu suc de morcovi.

Pentru regenerarea pielii

Se amestecă suc de morcovi cu smântână, puțin suc de lămâie și talc, cât să formeze o pastă. Se întinde pe față 15 minute, apoi se spală.

Reteta străbunicii

Vin de morcovi

Luați 3 1/2 kg de morcovi tineri de dimensiune medie, spălați-i bine și tăiați-i felii subțiri. Fierbeți-i 1/2 de oră în 5 l de apă cu 60 g de rădăcină de lemn-dulce. Treceți-i printr-o sită și adăugați: 125 g pulbere de ghimbir, 125 g acid tartric, 1



kg; zahăr nerafinat, 1 l de pi-că (rachiu). Amestecați bine și turnați totul într-un butoi, adăugând 60 l de apă. Lăsați să stea 2 zile. După aceea, puteți să-l trageți în sticle, dar va trebui să legați dopurile pentru că "vinul" va deveni spumos.

Contraindicații: diabet!

Napul



Tratamente uz INTERN

Angină

O rădăcină mare de nap, curățată de coajă și tăiată felii se fierbe într-o jumătate de litru de apă sau lapte, vreme de o jumătate de oră. Se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se face gargară de mai multe ori pe zi.

Astm, răceală, tuse

○ Tăiați 100 g nap în rondele și fierbeti-le 15 minute într-un litru de lapte. Adăugați miere și beți cât doriți.

© Preparați un sirop din suc de nap obținut în centrifugă, pe care îl puneți la fiert cu aceeași cantitate de zahăr. Luați 4-5 linguri pe zi.

Bronșită, gripă

Pentru a transpira din abundentă, beți o infuzie de tei și de semințe de nap pisate.

Cistită, gută

O lingură de rădăcină rasă se opărește cu 1/2 l apă. Se lasă la infuzat 15 minute, apoi se strecoară.

Se bea toată cantitatea, de mai multe ori pe zi.

Eczeme

Mâncăți în fiecare zi un nap crud, mestecând bine. Cel mai bine este să-l radeți și să-l amestecați cu puțin untdelemn și lămâie.

Litiază urică

Se taie un nap în două, se scobeste cu un cutit și în adâncitura formată se pune zahăr. În câteva ore, napul lasă sirop. Se administrează cu lingurița (rețetă bună și pentru tuse).

Tuberculoză, poliartrită, ulcer gastric și duodenal

Bulbii se spală bine cu o perie, se stoarce sucul folosind un mixer sau mașina de tocat sau o răzătoare cu găuri mici, se trece apoi printr-un tifon sau pânză de in topit. Sucul se păstrează în frigider, într-un borcan de sticlă. Dimineața se

amestecă 2 linguri de suc cu 2 linguri de apă caldă și se bea pe nemâncate. Pentru creșterea efectului terapeutic, ingredientele se mă-



soară cu o lingură de argint. E recomandată consumarea zilnică, timp de un an de zile, pentru toate bolile enumerate, în special tuberculoză.

UZ EXTERN

Abcese, furuncule

Se fierb sau se coc rădăcinile și se aplică, căldute, pe locurile bolnave. Se înfășoară cu un tifon și se lasă peste noapte. La fel de eficiente sunt și cataplasmele cu frunze proaspete, care se opăresc și se aplică pe locul afectat. Se bandajează și se lasă să acționeze cât mai mult.

Acnee

Se aplică cataplasme cu nap fiert sau copt. Se masează locul pentru ca planta să-și lase sucul.

Afecțiuni dermatologice, dureri de articulații

Un kilogram de frunze și tulpini verzi sau 400 g uscate (sau un kilogram de bulbi) se fierb 20 de minute în 5 l de apă. Se strecoară, apoi lichidul se amestecă cu apă caldă în proporție 1:7, adică cu 35 l de apă. Se stă în cadă 15 minute, masând ușor locurile bolnave.

»

Băile se fac zilnic sau de trei ori pe săptămână, în funcție de gravitatea și de stadiul bolilor. Efectul

crește spectaculos, dacă împreună cu napii se fierb și crengi de pin tocate mărunț, cu tot cu acele și conurile de pe crengi (2-3 crengi de 50 cm, la o cadă). E bine ca zona inimii să nu fie acoperită cu apă. O cură durează 21 de zile. După o pauză de 20 de zile, se mai face două cure.

Dureri de picioare

În 5 l de apă se fierb 150 g napi uscați (bulbii), timp de 45 de minute. Dacă durerile de picioare sunt provocate de varice, se adaugă



a sfârșit și 8-10 frunze de pământărie tocate. Înainte de procedură, în apă se pun 100 g de sare grunjoasă și o linguriță de iod. Pentru gută, se mai adaugă și 3 linguri de bicarbonat de sodiu.

Gută

Puneți pe articulațiile dureroase o catapasmă făcută dintr-un nap bine fiert și strivit.

Rețetele străbunicii

Napii sunt universali și în bucătărie. Gospodinele pricepute îi adaugă în ciorbe, în loc de cartofi, îi fierb în apă sau pe aburi, îi coc și îi prăjesc, îi servesc cu diferite sosuri sau, pur și simplu, cu unt sau smântână.

- *Cu napi cruzi sau fierți* (după dorință, amestecați cu varză murată, ceapă verde și mărar) se umplu plăcintele și colțunașii.

- *Tăiați felii și uscați la soare sau în cuptor* (cu ușa întredeschisă) napii înlocuiesc biscuiții. Se mănâncă cu lapte, ceai sau compot.

- *Fierți la un loc cu cartofii* și preparați împreună

cu ei, dau un gust foarte bun piureului.

Frumusețe

Mască pentru întinerirea pielii

Terciul din napi se întinde pe un prosopel de bumbac și se aplică pe față 25 de minute. După spălare, fața se șterge cu un tampon înmuiat în lapte.



Păstârnacul

se opărește cu o cană de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute, se strecoară și se bea cu 30 de minute înainte de culcare.

Nefrită, ciclu menstrual dureros

Spălați bine cu o perie câteva rădăcini de păstârnac, dați-le pe răzătoare și mâncați-le ca atare, de trei ori pe zi, la interval de 4 ore.

Obezitate

Se bea câte o jumătate de suc proaspăt de păstârnac, de trei ori pe zi, obținut prin centrifugarea rădăcinii.

UZ EXTERN Reumatism

Dați pe răzătoare rădăcină de păstârnac, bine spălată, dar necurățată de coajă, puneți-o într-o sticlă și turnați deasupra alcool de 70 de grade, cât să acopere răzătura. Lăsați-o la macerat două săptămâni, agitând recipientul în fiecare zi. Când timpul expiră, se aplică cataplasme pe locul dureros, folosind pansamente îmbibate în maceratul de păstârnac.



Legumă nelipsită din ciorbe și supe, căroa le imprimă un gust dulceag și o aromă plăcută, păstârnacul are și multe însușiri bioterapeutice, fiind folosit cu succes atât pe cale internă, cât și externă. Bogat în proteine naturale, în vitaminele A, B1, B2 și C, precum și în ulei eteric, are o valoare energetică mare, de 40 cal/100 g.

Tratamente UZ INTERN Insomnie

Beti seara, înainte de culcare, o jumătate de pahar de suc de păstârnac, obținut prin centrifugarea a 3-4 rădăcini bine spălate înainte. La fel de eficientă este și infuzia din semințe de floare de păstârnac. O linguriță de plantă

Rețeta străbunicii

Sirop de păstârnac cu miere

Ingrediente: 1,250 kg păstârnac, 4 kg miere polifloră, 1 lingură polen, 1 lingură cu fructe de ienupăr, 1 lingură cu pulbere de scorțișoară și cuișoare, 1 lingură cu pulbere I de rosmarin și maghiran, 1 | felie de țelină, 1 felie de sfe- I clă roșie, 250 ml rom.

Mod de preparare: rădăcinoasele rase se pun într-un vas de sticlă, se stropesc cu romul, se adaugă restul ingredientelor, se închid ermetic și se lasă la macerat 24 ore. Apoi se scot rădăcinoasele și se pun în alte borcane mai mici, iar siropul rămas se strecoară, se toarnă în sticle care se închid ermetic, se etichetează și se păstrează la rece.

Se recomandă persoanelor slăbite, în doze de 3 linguri pe zi, cu 30 de minute înainte, de mesele principale.

Frumusețe

Contra pistruiilor

Se prepară suc proaspăt de rădăcină de păstârnac, cu care se freacă pistruii, de mai multe ori pe zi, vreme de o lună.

Pătrunjelul

Efolosit atât de des în mâncare, încât puțină lume mai știe că este un medicament redutabil, cunoscut încă de pe vremea dacilor și romanilor. Primii care au scris despre el au fost Dioscoride și Pliniu cel Bătrân. Numele pătrunjelului era "petroselinon" și, înainte să devină plantă comestibilă și medicinală, creștea în sălbăticie, în râpele din Munții Macedoniei. Romanii le dădeau să mănânce pătrunjel gladiatorilor, înainte de a intra în arenă, pentru a le spori forța și puterea de reacție. În Germania Evului Mediu, pe drumul către biserici, miresele purtau buchete de pătrunjel, menite să alunge spiritele rele. Pătrunjelul era cunoscut și de daci, care îi spuneau "patrinelu", de unde au derivat mai târziu numele de "pătrânel" și apoi "pătrunjel". În vechea medicină populară românească, pătrunjelul era un remediu universal. Din frunzele lui se făceau cataplasmе contra contuziilor și a sânilor inflamați, se oprea

laptele, se aplicau pe pișcăturile de țânțari și de viespi, ba chiar și de șarpe. Tocate și amestecate cu sare, frunzele se introduceau în ureche, pentru a combate durerile de dinți. Fiert în lapte, pătrunjelul se folosea contra amigdalitei (comprese), ca diuretic în bolile renale și gută, contra bolilor venerice și a herniei. În satele românești, pătrunjelul se folosea pentru recunoașterea ciupercilor otrăvitoare, la care reacționează precum turnesolul, schimbându-și culoarea.

O plantă așa de folosită și răspândită ca pătrunjelul nu mai are nevoie de prezentare. Important e să știți că valoarea lui medicală rezidă în uleiurile volatile pe care le conține, în cantitățile însemnate de calciu, vitaminele A, B și C și săruri minerale. Rădăcina pătrunjelului, folosită în sănătate, este o campioană absolută în vitamina C, pe care o conține în cantitate de trei ori mai mare decât portocalele.



Tratamente UZ INTERN **Astm, tuse, stingerea vocii**

○ Decoct dintr-o lingură de rădăcină dată pe răzătoare, pusă la fiert 20 de minute, în 500 ml apă. Se lasă la răcit, apoi se strecoară. Se bea în cursul unei zile, în mai multe reprize.

© Faceți suc dintr-o legătură de pătrunjel verde. Strecurați-l printr-un tifon și diluați-l în părți egale cu lapte. Îndulciți cu miere și beți în fiecare dimineață o cană pe stomacul gol.

Ciclul menstrual dereglat

Suc proaspăt de frunze de pătrunjel, obținut în storcător. Se adaugă și puțină apă. Se iau, în perioada premenstruală, câte 3-5 linguri de suc pe zi, înainte de masă.

Ciclul menstrual dureros

20 g frunze proaspete se opăresc cu 1/21 de apă clo-



cotită. Se lasă la infuzat 10 minute. Se bea peste zi, în porții mici, la intervale regulate.

Diaree

Puneți la fiert, 20 de minute, pe foc mic, 25 g rădăcină de pătrunjel, 10 g scoarță de stejar și 10 g de linte. Strecurați și beti o cană dimineață și una seara.

î î

Diuretic, antiinflamator al căilor urinare

© Se face decoct dintr-o plantă întreagă (un pătrunjel mijlociu, cu rădăcină și frunze). Se fierbe 20 de minute într-o jumătate de litru de apă. Se lasă la infuzat 15 minute. Se beau trei căni pe zi.

© 50 g rădăcină uscată de pătrunjel se fierb 3 minute într-un litru de apă. Se infuzează 10 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

Dureri de stomac

Infuzie din 2 lingurițe de frunze uscate de pătrunjel, opărite cu o cană de apă. Se lasă la infuzat 10 minute. Se bea cald, înghițitură cu înghițitură.

Fibrom uterin

Două linguri de rădăcină de pătrunjel se vor pune în 400 ml apă. Se lasă să fiarbă timp de 20 minute la foc mic (până scade apa la

200 ml). Se adaugă apoi și 3-4 frunze de foi de dafin. Se consumă în 2-3 reprize, în cursul zilei.

Gălbănare

Faceți un decoct de rădăcini proaspete, 40 g la un litru de apă. Se bea o cană dimineață, alta seara.

Hernie

10 rădăcini de pătrunjel se pun la fiert în 2 litri de vin sau borș. Se lasă pe foc până ce lichidul scade la o jumătate de litru. Lichidul

se strecoară și se bea, iar rădăcinile se pasează. Pasta obținută se aplică pe locul cu pricina, sub bandaj.

Lipsa poftei de mâncare

Se recomandă consumul zilnic de frunze de pătrunjel tocate, adăugate în mâncăruri sau transformate în salate. În acest caz se amestecă cu usturoi dat pe răzătoare și ulei de măsline. O felie de pâine prăjită cu salată de pătrunjel este un mic dejun ideal, mai ales pentru anemici și convalescenți, dar și pentru toți cei ce vor să aibă resurse sporite de energie.

Mahmureală

50 g rădăcină rasă de pătrunjel se fierbe împreună cu coaja unei lămâi și coaja unei portocale, într-un litru de apă. Se lasă pe

foc să scadă la jumătate. Se îndulcește după gust, cu miere. Alcoolicul ia 1 linguriță pe stomacul gol în fiecare dimineață. După un consum exagerat de alcool, se recomandă mâncatul de frunze proaspete de pătrunjel, puse pe pâine prăjită.

Nervozitate

Câteva frunze proaspete de pătrunjel se zdrobesc pe un fund de lemn, se amestecă cu 3 linguri de lapte și 1 linguriță de miere de tei. Se iau câte 3 lingurițe pe zi.

Reumatism

Faceți un decoct din 50 g semințe sau rădăcină de pătrunjel la 1 litru de apă. Fierbeți 10 minute, apoi lăsați să se infuzeze un sfert de oră. Se beau două căni pe zi, înainte de masă.

Stimularea funcției sexuale

Se ia câte o linguriță de semințe măcinate de pătrunjel înainte de mesele principale.

Viermi intestinali

Se prepară un decoct dintr-o mână de frunze de pătrunjel, una de frunze de țelină și una de violete. Se fierb într-o jumătate de litru de apă. Se strecoară, se lasă să se răcească. Se bea câte o cană dimineață, înainte de micul dejun.

UZ EXTERN

Căderea părului

Zdrobiți fin semințe de pătrunjel și pudrați-vă din



abundență pielea capului. Repetați operația în fiecare lună, câteva zile consecutiv.

Conjunctivită

Se aplică pe ochi comprese cu frunze fier-te și călduțe de pătrunjel.

Contuzii, plăgi, hemoroizi

Aplicați o cataplasma călduță cu 30 g frunze de pătrunjel fierte 250 ml vin de masă.

Înțepături de insecte

Se zdrobesc câteva frunze de pătrunjel și se aplică pe locurile cu probleme.

Dureri de dinți

Se pun frunze zdrobite de pătrunjel pe dintele duros și pe dinafară, pe obraz.

Greață

Greața provocată de sarcină, mersul cu mașina sau cu avionul, dispare dacă se pune un buchet de pătrunjel pe piele, la nivelul stomacului.

Leucoree

Se prepară un decoct din 100 g semințe de pătrunjel

Frumusețe

Contra vînișoarelor roșii de pe față

Un pumn de frunze de pătrunjel se opăresc cu o jumătate de litru de apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute, apoi se strecoară. Două linguri de infuzie se amestecă apoi cu două linguri de lapte nefiert. Se

la 1 litru de apă. Se fierbe 5 minute, apoi se lasă să se răcească. Se strecoară. E f e . Se fac instilații va- r ț K r ginale.

Mastită

Se aplică pe sâni comprese cu decoct din rădăcină de pătrunjel.

Nevralgii, dureri de urechi

Suc de pătrunjel obținut în centrifugă se amestecă în părți egale cu alcool de 90°. Tineți lichidul într-o sticlă închisă ermetic și când apare durerea, puneți un tampon înmuiat în lichid.

Oprirea lactației

Se strivesc frunze de pătrunjel și se aplică pe sâni.

Contraindicată

Pătrunjelul nu trebuie folosit în caz de nefrite renale. Femeile însărcinate trebuie să stea la distanță de tratamentele cu pătrunjel, pentru că substanțele pe care le conține produc avortul.

înmoaie comprese în lichid și se pun pe față, pe zonele afectate de vînișoare. Se lasă 10 minute, apoi se clătește fața cu apă călduță.

Mască cu pătrunjel

Cinci linguri de pătrunjel proaspăt tocat se amestecă cu 3 linguri de brînză de vaci. Pasta obținută se

Rețeta străbunicii

Leacul inimii - VINUL DE PĂTRUNJEL

Cunoscută astăzi printre amatorii de tratamente cu plante, rețeta vinului de pătrunjel îi aparține celebrei vindecătoare germane Hildegard van Bingen. Are, deci, o vechime de peste 800 de ani și se recomandă în toate afecțiunile cardiace.

Rețetă: 10 tulpini proaspete de pătrunjel cu frunze cu tot se bagă într-un litru de vin natural (țărănesc), la care se adaugă și 2 linguri de oțet. Se pune totul la fiert, vreme de 10 minute, la foc domol. Apoi se mai adaugă 300 g de miere de albine naturală și se mai lasă patru minute la foc mic. Vinul încă fierbinte se toarnă în sticle care au fost clătite cu alcool de 90% sau vodcă. Se umplu până la gură și se închid bine, cu dop din plută. Depunerea care se lasă nu este dăunătoare și poate fi băută odată cu vinul. Se beau pe zi 3-5 linguri pline și chiar mai mult.

întinde pe față. Se lasă 30 de minute acoperită cu un tifon. Se spală cu apă călduță. Liniștește și împrospătează tenul.

Contra pistruiilor

Seara, după o curățare temeinică, se aplică suc de rădăcină de pătrunjel pe față. Se spală a doua zi dimineață, cu apă călduță.



Prazul

Tratamente uz INTERN

Afecțiuni respiratorii

Un kilogram de praz se spală, se curăță și se taie mărunt. Se pune într-un borcan și se toarnă peste el 1 kg de miere. (Cantitățile pot fi mai mici, dar egale.) Se amestecă bine și se lasă 10 zile la macerat. Siropul se ține în sticlă de culoare închisă. Se iau 4-5 linguri pe zi.

Ateroscleroză

Se consumă cât mai mult praz, crud sau preparat.

Diabet

Curățați de părțile verzi 2 kilograme de praz și puneți-le la fiert pe foc mic, în 2 litri de vin alb sec. Lăsați lichidul să se reducă la jumătate. Strecurați și beți în fiecare dimineață un pahar, pe stomac gol. Diabeticii trebuie să consume cât mai mult praz. De menționat că fiertura acestei legume crește considerabil volumul urinei.

Diaree

○ Beți după placul inimii lichidul obținut prin fierberea la foc mic, în 2 litri de apă, vreme de 3 ore,

a 10 bucăți de praz tăiat bucăți.

© In caz de diaree la copii, hrăniți-i exclusiv cu această fiertură, administrată din oră în oră, câte o linguriță. Aplicați-le și pe burtă o compresă caldă, umezită cu acest lichid.

Hepatită, boli de ficat

5 căpățâni de praz se zdrobesc cu un bătător de lemn până se fac precum mujdeiul. Se pun într-un vas și se adaugă peste ele un litru de vin alb și 5 linguri de miere. Se lasă la macerat două săptămâni, după care se filtrează. Se ia câte o lingură înainte și după masă. *Același tratament*



se aplică și contra sterilității, artritis-mului, azotemiei (creșterea ureei în sânge), îmbătrânirii premature.

Ingerare de corpuri străine

în cazul ingerării accidentale de corpuri străine - cuie, ace, oase de pește, sâmburi sau fragmente de oase mari, dați-i cât mai repede victimei să mănânce praz fiert în apă. Nu-l tăiați prea scurt, trebuie să fie

Leguma tradițională la oltenilor, prazul, este una din cele mai vechi plante alimentare de pe pământ. Un papirus egiptean, vechi de aproape șase mii de ani, menționa că un medic a fost răsplătit de faraon pentru că l-a vindecat de o afecțiune urinară, cu nu mai puțin de o sută de legături de praz - un dar regesc la acea vreme. Frate cu usturoiul și ceapa, bogat în vitamine și săruri minerale, ușor digerabil, anti-septic și tonic nervos, prazul este considerat de medicina noastră populară drept o legumă a sănătății și tinereții, care permite menținerea în putere tot timpul anului. Este recomandat în diverse regimuri, mai ales anemicilor și reumaticilor, dar și oamenilor sănătoși, pentru întreținere.

înghițit în fibre lungi, care vor încorpora extremitățile periculoase și vor permite o expulzare normală, fără pericole pentru stomac sau intestin. Mențineți și în continuare un regim alimentar care să cuprindă cât mai mult praz. Evitați să beți lichide. Aceste prime precauții nu exclud consultarea unui medic.

Uree

Puneți la macerat vreme de 4-5 zile, 10 g de semințe de praz zdrobite, într-un litru și jumătate de vin alb sec. Filtrați printr-un tifon și beți un pahar dimineața, pe stomacul gol, vreme de o lună.

Viermi intestinali

Pisați 30 g rădăcină de praz (mustățile) în 1/4 litru lapte. Dați-le copiilor să bea, ca vermifug.

UZ EXTERN

Amigdalită, dureri de gât

Faceți gargară cu un decoct strecurat, obținut prin fierberea într-un litru de apă, vreme de un sfert de oră, a trei fire tăiate de praz. De asemenea, puteți inhala aburii care se degajă dintr-o fiertură de praz, acoperindu-vă capul cu un prosop.

Angină

Aplicați la baza gâtului o cataplasma de praz fiert, presărat cu piper alb măcinat. Păstrați această aplicație caldă timp cât mai îndelungat,

aplicând deasupra o folie de plastic și un fular de lână. Înlocuiți seara cataplasma cu alta proaspătă și păstrați-o peste noapte.

Bătăături, piele întărită

Puneți la macerat 2-3 frunze de praz în oțet, vreme de 24 de ore. Spălați bine zona cu piele întărită, apoi aplicați o bucată de frunză bine împregnată cu lichid.

Fixați-o cu un leucoplast, aplicați deasupra o folie mică de plastic, apoi un tifon și lăsați-o până a doua zi. După câteva zile, întărirea se desprinde în fragmente. În final, ungeți locul cu o felie de ceapă tăiată proaspăt.

Constipație

Împotriva constipației bebelușilor, pe vremea străbunicilor noastre, li se introducea acestora, cu multă grijă, în anus, o bucată de praz, foarte bine spălată, ca un supozitor. După câteva minute se scotea.

Cistită, retenție de urină

Puneți la fiert pe foc mic, într-un vas de pământ sau ceramică, 6 fire de praz, acoperite cu untdelemn de măsline. Când sunt fierte, aplicați-le cât mai calde posibil, pe partea inferioară a abdomenului.

Furuncule, abcese

Amestecați suc de praz cu puțin lapte fierbinte și miez de pâine (sau făină) de secară. Aplicați pasta obținută pe furuncul sau abces, cât mai caldă posibil. Vor coace repede. Puteți înlocui aceste cataplasme cu praz copt în cuptor.

Hemoroizi

Puneți la fiert, vreme îndelungată, 12 fire de praz cat mai lungi, în 8 litri de apă.

Folosiți decoctul obținut pentru a face băi de șezut, vreme de 8 zile consecutiv. Lichidul să fie cât suportați de fierbinte. După cele 8 zile, răriți băile, în funcție de rezultatele obținute.

Pleurezie

Căliți într-o tigaie 90 g praz (partea albă) tăiat, 100 ml ulei de mușetel și un pumn de tărâțe de grâu. Amestecați totul pentru a obține o cataplasma care trebuie aplicată foarte fierbinte pe zona cu pleurezie.

Dureri de urechi

○ O lingură de suc de praz se amestecă cu 1 linguriță de ulei de sunătoare și 15 g miere. Se pun 3 picături calde în ureche.

© Se picură în ureche zeamă de praz, amestecată cu oțet sau cu lapte.





Ridichile roșii

Tratamente UZ INTERN Bronșită, tuse, astm

Într-un recipient de
lut se pun straturi

alternative de ridichi de
lună și zahăr candel sau tos.
Până a doua zi se va forma
un sirop abundent. Se iau 5
lingurițe pe zi, între mese.

Dischinezie biliară

250 ml suc
de ridichi (ob-
ținut prin pro-
cedeul descris)
se amestecă cu



o jumătate
de pahar de
miere. Se
iau 5 linguri
pe zi, între
mese. Favo-
rizează eli-
minarea bilei

Lipsa poftei de mâncare

Înainte de fiecare masă,
beți un sfert de pahar de

suc de ridichi roșii, obținut
prin centrifugare sau prin
mărunțirea în mașina de to-
cat. Se folosesc atât bulbii,
cât și frunzele bine spălate.

Pietre la rinichi și la bilă

Beți înainte de fiecare
masă, 30-40 ml de suc
proaspăt de ridichi roșii. Se
obține prin centrifugare sau
prin datul pe răzătoarea mi-
că. Bulbul mărunțit se stoar-
ce apoi prin tifon.

UZ EXTERN

Amigdalită

Semințele de ridiche con-
țin uleiuri eterice bo-
gate în sulf și acționea-
ză ca un antibiotic natu-
ral. Fierbeți o linguriță
de semințe și o lingură
de miere într-o jumă-
tate de ceașcă de otet.
Adăugați apă până ce
tăria oțetului devine su-
portabilă și faceți gar-
gară.

Tuse, pneumonie

Se așează pe piept cata-
plasme cu ridiche roșie
rasă. Se acoperă cu un fular
gros.



Sunt printre primele
legume de primăva-
ră, care înveselesc peisajul
piețelor cu purpura din
"obrajii" lor: roz, roz-albe,
viorii sau roșii ca focul, te
îndeamnă să le muți de pe
tarabă în coș,
pur și simplu
de... frumu-
sețe. Dar
frumusețea
lor nu este
doar cochetă
și înșelătoa-
re. Bulbul
rotunjour și apetisant al ridi-
chilor roșii ascunde în el,
?

pe lângă savoare, o mul-
țime de elixiruri, bune să ne
întărească și să ne apere
sănătatea. Mai ales ficatul,
rinichii și fierea, plămânii,
bronhiile și sângele, bene-
ficiază de pe urma consu-
mului lor. O adevărată mi-
nune: să-ți faci și-o plăcere,
și-un bine, mâncând ri-
dichi!

Ridichile negre

Grosolană, bădărănoasă, cu un bulb negricios alungit sau rotund, ridichea neagră e mai urâtică la înfățișare decât sora ei roșioară, dar mai puternică, când e vorba de sănătate. Mai ales ridichea neagră de iarnă (există și-un soi de vară) face cât o farmacie întreagă și e bine s-o ținem pe lângă noi. Bolile pe care le vindecă sunt aceleași ca și în cazul ridichilor roșii, doar că efectul e mai puternic. Adeseori, radical.

Tratamente UZ INTERN

Artrită

Măncați în fiecare zi, la prânz și seara, salată de ridiche neagră crudă. În scurtă vreme, durerile se vor atenua și vor dispărea fără urmă. Câteva picături de ulei de măsline și două-trei linguri de oțet de mere curat, sporesc eficiența.

Anemie, rahitism, bronșită cronică

În celebra ei carte de remedii naturale, Sfânta Hildegard van Bingen dă rețeta unui sirop de ridiche neagră, menit, spune ea, să "desfunde" plămânii. Recoltați 250 g de bulbi proaspeți de ridiche neagră, spălați-i, uscați-i în prosop fără să îi curățați de coajă, tăiați-i rondele și pudrați-i

cu zahăr tos. Adunați siropul pe măsură ce se formează, puneți-l într-un recipient închis ermetic și păstrați-l la rece. Se iau 5-6 linguri de sirop pe zi și în momentele de criză.

Gingivită, halenă

Pentru a întări gingiile și pentru a vă purifica respirația, puneți la macerat, vreme de 15 zile, 30 g ridiche neagră și 20 g de miere, într-un litru de țuică de 70°.

Cu lichidul obținut, masați-vă gingiile (cu un tampon de vată) și luați de trei ori



pe zi câte 30 de picături de tinctură diluate într-o jumătate de pahar de apă.

Probleme urinare

Luati în fiecare dimineață, în cure de 4-5 zile, câte 125 ml suc de ridiche neagră, amestecat cu o linguriță de miere.

Pietre la rinichi și fiere

Se beau câte 50 ml de suc de ridiche neagră (obținut în centrifugă), cu 15 minute înainte de mesele principale.

Dischinezie biliară

○ Un pahar de suc de ridiche neagră se amestecă cu un sfert de pahar de miere. Se iau 6 linguri pe zi,



între mese. Favorizează eliminarea bilei. *Altă rețetă:* suc de ridiche diuțat în proporții egale cu apă. Se iau 100 ml în prima zi, apoi cantitatea se mărește treptat, pentru a se ajunge la 400 ml suc pe zi, după două luni.

Răgușeală

Suc de ridiche neagră amestecat în proporții egale cu miere. Copiii iau 2 lingurițe de 3 ori pe zi, adulții - 2 linguri de 3 ori pe zi.

Tuse convulsivă

Găuriți o ridiche neagră rotundă și umpleți-o cu zahăr candel sau tos. Lăsați siropul să se formeze și dați-i bolnavului câte o lingură din oră în oră. Tratatamentul e și mai eficient dacă bolnavului i se dă să mănânce și ridichi roșii crude, cu codite cu tot.

UZ EXTERN

Pneumonie

Se aplică pe piept cataplasme cu ridiche neagră rasă.



Roșiile

Tratamente UZ INTERN Anemie

Se beau 3 pahare de suc de roșii pe zi, combinat în părți egale cu suc de telină,

>

vreme de trei săptămâni.

Artrită

Roșia este recunoscută pentru puterea ei de alcalinizare a sângelui prea acid. În caz de artrită, se bea câte un pahar plin cu suc proaspăt de roșii dimineața, pe stomacul gol, și după toate mesele principale.

Complicații urinare

Beți la toate mesele de peste zi, suc proaspăt de roșii, îndoit cu apă. Evitați alcoolul și vinul.

Constipație

Beți în timpul mesei, un amestec de suc de telină, morcov, salată și conopidă crude, tocate fin, asezonate din belșug cu suc de roșii.

Erupții pe piele

Se mănâncă, dimineața, câte 2-3 roșii proaspete.

Insuficiență cardiacă cu edeme, intoxicații cronice

Se bea zilnic conținutul unui pahar de suc de roșii, timp îndelungat.

Obezitate

Se bea o cană de suc de roșii proaspăt stors, pe stomacul gol. Roșiile să fie bine coapte.

Pietre la rinichi, la ficat și la vezică

Plonjați câteva roșii, vreme de 30 de secunde, în apă clocotită, apoi puneți-le repede în apă rece, ca să le puteți scoate pielea mai ușor. Consumați zilnic, coaja scoasă de la 3-6 roșii, stropite cu puțin untdelemn de măsline și lămaie.

?

Reumatism, gută

Roșia nu conține oxalați, ci o substanță comparabilă cu cortizolul. O cură repetată de roșii crude, le este foarte favorabilă reumaticilor și gutosilor.

Tromboflebită

Se bea câte un pahar (200 ml) de suc de roșii proaspăt stors, de 3 ori pe zi, în cure de 30 zile.



Originare din Peru, apoi introduse în Europa de către spanioli, în secolul al XVI-lea, roșiile sunt considerate un vitaiizant de prim ordin. Înainte cu mult ca lumea să se orășenizeze în exces, părinții aveau bunul obicei de a le da copiilor să mănânce dimineața, o roșie crudă, cu o bucată de pâine. Un regal culinar și de sănătate! Bogată în apă (90%) roșia conține și mari cantități de vitamina A, B și C (de unde și proprietățile sale energetice și remineralizante) și lycopină, un antioxidant puternic.

Crudă, roșia poate fi indigestă, de aceea trebuie consumată bine coaptă, cu pielea și cu sâmburi cu tot, care curăță intestinul.

Uree

Striviți dimineața două roșii mari și bine coapte și asezonați-le cu puțin untdelemn, dacă simțiți nevoia. Urmați această cură vreme de o lună, apoi verificați-vă nivelul ureei, care ar trebui să scadă.

UZ EXTERN Acnee

Frecați fața cu o roșie tăiată în două. A doua zi, folosiți frunze strivite de măcriș. Masajul duce la o jumătate de oră, apoi spălați-vă de preferință cu apă de ploaie,

Eczemă

Folosiți pomada următoare: puneți la fiert pe foc mic, în osânză de porc nesărată, frunze de roșii proaspete și tocate. Strecurați prin presare și lăsați să se răcorească. Mai topiți o dată alifia, apoi conservați-o într-un recipient închis.

Rețeta străbunicii

Obținerea sucului de roșii

Roșiile bine coapte se spală, li se scot coditele, se taie felii și se pun în centrifugă sau în mașina de făcut bulion. Nu preparați niciodată sucul cu mult timp înainte. Își pierde o mare parte în proprietăți.



Înțepături de insecte

Frecați locul înțepăturii cu frunze de roșii.

Reumatism

Se face un decoct din 500 g frunze și lujeri de roșii (toamna adunați tulpinile care rămân în grădini) la 5 litri de apă. Se fierb 30 de minute și se strecoară. Se toarnă în apa din baie. Durata unei băi este de 20-30 de minute. Se pot face și băi locale, cu lichidul turnat în lighean. Cura se face zi de zi, vreme de trei săptămâni.

Contraindicații

Se consumă cu prudență de bolnavii cu colită de fermentație și gastrită hiperacidă. Este contraindicat consumul în exces de roșii cu brânză, deoarece, pe termen lung, această combinație poate provoca apariția calculozelor renale cu oxalați.

Frumusețe

Întinerirea tenului

Seara, se spală fața cu apă caldă, apoi se freacă cu o roșie proaspătă, tăiată în două. Se lasă până dimineața, când se clătește cu apă caldă. Procedeul se repetă.

Mască pentru ten gras

Mai întâi se spală fața cu apă caldă, apoi se aplică pe ea o roșie bine coaptă și zdrobită. Se lasă să acționeze 25 de minute. Se spală din nou cu apă caldă.

Pentru prevenirea apariției coșurilor

Amestecați 40 g de alcool de 90°, 1 g de glicerină și 100 g suc de roșii. Cu loțiunea obținută, spălați-vă tenul dimineața și seara, precum și de câte ori vă expuneți la praf sau transpirați.





Salata verde

calmează stările de surmenaj intelectual, iar extern - grăbesc coacerea bubelor și a furunculelor. Semintele de salată sunt folosite pentru tratarea bolilor de ochi și în cosmetica naturistă.

Salata care înfloarește și face semințe nu trebuie aruncată. Deși e amară la gust (în alimentație se folosește salata proaspătă, înainte de maturizare), ea are mai multe virtuți terapeutice și conține multă vitamina E.

Tratamente UZ INTERN Astm

O linguriță de semințe se opărește cu o cană de apă clocotită. Se lasă 5 minute. Se beau 2-3 cani pe zi.

Ciclu menstrual întârziat, menstruedureroase, spermatoree

○ Se consumă frecvent salată verde proaspătă, cu untdelemn și lămâie.

© Se face un decoct din 100 g de frunze de salată, fierte 20 de minute într-un litru de apă. Se lasă să se infuzeze până ce lichidul devine cald, apoi se strecoară. Se beau trei cani pe zi.

Diabet

Tinctură de salată verde - se administrează câte 60 de picături diluate în puțină apă, înainte de cele trei mese de peste zi. Remediul poate să ducă la scăderea cu 30% a nivelului glicemiei la diabetici. *Tinctura de lăptucă*: se pune la macerat, vreme de 4 zile, o cantitate egală de frunze de salată verde și alcool de 90 de grade. Se strecoară prin tifon, apoi lichidul se păstrează într-o sticlă închisă ermetic.

Hiperexcitabilitate sexuală la femei

Suc de salată verde obținut prin centrifugare. Câte 50 ml, de trei ori pe zi.

Insomnie

Beti un decoct obținut prin fierberea unei căpățâni de salată în 1/2 litru de apă, vreme de 15 minute, pe foc mic. Se bea o cană mare de lichid, seara, cu o oră înainte de a vă culca.

Nefrite, artrită, gută

Salata excită apetitul, stimulează glandele digestive și facilitează digestia. Se consumă crudă, de trei ori pe zi, ca fel principal sau sub formă de decoct (vezi modul de preparare



mai sus). Remediul este valabil și pentru *constipație, hepatită, digestie dificilă, gălbănare, retenție de urină*.

UZ EXTERN

Acnee, erizipel, furuncule

Aplicați cataplasme din frunze de salată, fierte în apă și unse apoi cu puțin untdelemn de măsline.

Arsuri de soare

Tamponați ușor porțiunile vătămate cu o loțiune caldă, obținută din infuzarea unei linguri de semințe de salată într-un litru de apă clocotită, timp de 15 minute.

Blefarită, conjunctivită

Se face un decoct dintr-o linguriță de frunze uscate la

o cană de apă. Se fierbe 20 de minute, se lasă să se răcească, se aplică pe locul afectat cu un tampon de vată.

Contuzii și entorse

Puneți pe locul contuziei sau entorsei două-trei frunze de salată cât mai proaspete, pe care le-ați răcit mai întâi în frigider. Fixați-le cu o fașă elastică, dar fără să strângeți. Îndată ce se încălzesc, frunzele sunt schimbate cu altele, reci. Repetați procedeul timp de două zile.

Degerături

30 g frunze uscate de salată și 2 linguri de semințe se fierb 45 de minute în 4 litri de apă. Se lasă să se răcească până ce lichidul devine cald. Se toarnă în-

tr-un lighean și se vâără picioarele înăuntru.

Oftalmie

Faceți un decoct dintr-o linguriță de semințe de salată verde, la o cană de apă. Lăsați să se răcească, strecurați, apoi puneți lichidul într-un bol cu gura mai largă și faceți o baie de ochi (vârâți ochiul în lichid și clipiți)-_____

Frumusețe

Soluție pentru ten uscat

O salată verde se fierbe în 500 ml de apă o oră. Se lasă să se răcească, apoi se curăță obrazul cu un tampon înmuiat în lichid.



UZ EXTERN

Dermatoze

Faceți un decoct de salsifi, punând să fiarbă, într-un litru de apă, 60 g rădăcini tăiate în bucăți. Faceți aplicații cu lichidul.

Veruci

Sucul de salsifi obținut prin centrifugare face să dispară verucile. Aplicați de mai multe ori pe zi pe excrescențe, până ce dispar.

Salata de iarnă

Numită și *salsifi negru*, este un aliment foarte hrănitor, suportat de stomacurile cele mai delicate. Crește în stare sălbatică, dar și cultivată. Ca medicament, se folosesc rădăcinile. Ca aliment, rădăcinile și frunzele fragede. Exerciți o acțiune benefică asupra ficatului, rinichilor și intestinelor. Conține insulină și le convine diabeticii.

Tratamente

UZ INTERN

Afecțiuni hepatice

Mâncăți cât mai des salsifi crud, în salată. Beți apa în care îl fierbeți, două cani mari pe zi.

Diabet

Luăți 15 g de rădăcină de salsifi bine spălată cu o perie și puneți-o să fiarbă foarte încet, vreme de 20 de minute, într-un vas cu capac, într-o jumătate de litru de apă. Beți 3 ceșcuțe din această fiertură, una dimineața, pe stomacul gol, alta în mijlocul după-amiezii și ultima seara, înainte de culcare.

Suferințe intestinale

Fierbeți 10 minute, în 1/2 l apă, 35 g rădăcină de salsifi tăiată rondele. Lăsați-o să se răcească, strecurați. Beți trei cani pe zi, între mese.



Sfecla roșie

rea roșie, accentuată, au nevoie de soluri cu mult potasiu. Medical, acțiunea benefică a sfeclei roșii se explică prin conținutul ei extrem de bogat în sodiu, potasiu, fosfor și fier, cupru, magneziu și zinc, dar

și prin cantitatea importantă de vitamine A, B și C.

mătate de pahar, dimineața și seara, după mese.

Bronșită cronică

Se stoarce sucul dintr-un kilogram de sfeclă, se amestecă cu 1 kg miere de albine, 500 ml vin roșu de casă, un pahar de suc de morcov și 1 kg de piersici curățate de sâmburi și tăiate felii. Se pune totul într-un borcan de sticlă, care se introduce într-un vas cu apă caldă. Se fierbe 10-12 minute pe baie de aburi după ce dă primul clocot. Pe parcurs, se amestecă cu o lingură de lemn sterilizată.

Se păstrează în frigider. Se beau câte 75 g dimineața, pe nemâncate, după care se mănâncă o bucată de unt.

Doza obținută este pentru o singură persoană.

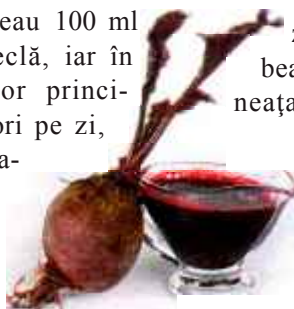
Ajută și la vindecarea diferitelor afecțiuni ale aparatului respirator, provocate de răceală, dar și pentru profilaxia lor.

Cancer

Cură de suc de sfeclă, obținut din mai multe rădă-

Tratamente uz INTERN Alcoolism

Cu 30 de minute înainte de masă, se beau 100 ml de suc de sfeclă, iar în timpul meselor principale, de 2-3 ori pe zi, se consumă salată de sfeclă rasă, fiartă sau coaptă în cup-tor.



Anemie

Cură de lungă durată cu suc de sfeclă, obținut din rădăcină spălată, curățată de coajă, dată pe răzătoare și stoarsă sau băgată în centrifugă. Se bea câte o ju-

Gustoasă, hrăitoare și energizantă, sfecla roșie e cunoscută și prețuită de vreo patru milenii, atât ca aliment, cât și ca medicament natural. Cea mai veche mărturie scrisă datează din secolul IV d.Hr. și îi aparține medicului grec Dyphilos din Sipos, care afirmă că sucul de sfeclă crudă are o acțiune benefică asupra organismului, energizându-l și protejându-l la fel ca și mierea, pe care o poate substitui cu succes. În Europa, sfecla comestibilă e cunoscută cam din sec. al XV-lea, dar soiurile perfecționate, aflate și azi în consum, datează abia din secolul XIX. În România, sfecla se cultivă în toate județele țării. Calitățile ei gustative și culoa-

cini sănătoase, cât să se obțină 600 ml de lichid, care se împarte în trei porții. Se bea câte un pahar pe stomacul gol, dimineața, la prânz și seara. Fiindcă are gustul grețos și provoacă, uneori, arsuri stomacale, se poate combina cu suc de morcovi sau mere.

Constipație, aritmie, hemoroizi, varice

Se pun la fiert 5 l de apă de izvor și când dă în clocot, se adaugă 500-700 g de sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se amestecă cu 150 g de zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 de ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în caz de renunțare categorică la băuturile alcoolice.) După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se modelează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în frigider sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineața, pe nemâncate, se beau 300 ml de suc fermentat de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet și se înghite câte o biluță de sfeclă. Procedul se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispare du-

pă consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente.

Curățarea sângelui, creșterea imunității

500 g de sfeclă și 500 g de morcov se taie mărunt. Peste legume se toarnă apă clocotită cât să le acopere (cu 2 degete) și se fierb pe foc mic timp de 30 de minute. Când legumele sunt fierte, se adaugă câte o cană de stafide și caise uscate și se lasă să mai fiarbă 5 minute. După răcire, preparatul se amestecă cu 2 linguri de miere de albine și se lasă pentru 12 ore la răcoare. Se consumă de trei ori pe zi, câte 100-150 g, timp de o lună. Preparatul ajută și la restabilirea forțelor organismului slăbit după o boală grea.

Depuneri de colesterol, constipație

Trei litri de apă rece se toarnă peste 1 kg de sfeclă

tăiată mărunt. Se adaugă 6-8 crenguțe de urzică sau 2-3 frunze tinere de hrean. Urzica se schimbă zilnic. Componentele se pun în câmară, într-un borcan. Se bea câte un pahar, de trei ori pe zi.

Dezintoxicare

○ Un pahar de frunze de sfeclă tocate se amestecă cu un pahar de zahăr și 3 litri de zer. Amestecul se pune la fermentat în loc cald, ferit de lumină, acoperit cu 3 straturi de tifon. După două săptămâni se strecoară. Se beau câte unul, apoi câte două pahare pe zi.

© Se beau 100-200 ml suc de sfeclă pe stomacul gol, dimineața.

Disbacterioză

Flora intestinală se restabilește cel mai rapid dacă se consumă sfeclă marinată. *Modul de preparare:* sfecla spălată bine se fierbe, se răcește, se curăță de coajă și se taie felii subțiri.



Înainte de a pune feliile în borcan, sfecla se cântărește. Pentru un kilogram de sfeclă este nevoie de 1 litru de apă, 2 pahare de oțet de mere, câte o linguriță de sare și zahăr, 10 boabe de piper negru, 6 cui soare și 2 foi de dafin. Marinata se aduce până la punctul de fierbere și se ține pe foc slab, 3-5 minute. Oțetul se adaugă după răcire. Marinata se toarnă în borcan peste feliile de sfeclă. Se păstrează la rece.

Gripă, răceală

Se amestecă 300 g suc de sfeclă cu 200 g suc de roșii, cu sucul dintr-o lămâie, 5 linguri suc de ceapă, 4 crenguțe de mentă, sare, zahăr și piper negru măcinat (după gust). După 2 ore, se scoate menta și se beau câte 50 ml suc cu înghițituri mici, între mesele principale.

Hepatită, colite, enterite

Se consumă salată de sfeclă crudă, aseasonată cu ulei presat la rece și semințe de chimen. Sfecla fiartă sau coaptă își pierde mult din calitățile terapeutice.

Hipertensiune

○ Se amestecă în părți egale suc de sfeclă cu miele de albine și se beau câte 2 linguri de trei ori pe zi. În loc de miere, puteți să-l amestecați cu suc de păducel.

© Se storc 300 ml suc de sfeclă, se amestecă cu sucul dintr-o lămâie, 1,5 l de apă și 300 g de zahăr sau miere de albine. Se țin ingredientele într-un borcan

de 3 l, acoperit cu tifon, într-un loc cald, pentru fermentație.

» Lichidul (gen șampanie) nu se

păstrează la frigider.

Se beau, de 3-4 ori pe zi, câte 100-150 ml. Reglează tensiunea arterială, dispar durerile de cap și vââiturile.

Menopauză

Deseori, în perioada climacterică apar diferite dereglări, mai ales menstruații abundente, când se pierd cantități mari de fier. Se bea suc de sfeclă în porții mici (75-100 ml) de 2-3 ori pe zi.

Pietre la fiere

Pentru eliminarea pietrelor din colecist, concomitent cu alte metode, se folosește și siropul de sfeclă. Un kg de sfeclă tăiată felii subțiri se fierbe în 2 litri de apă, până se obține un sirop concentrat. Se beau câte 150 ml, de patru ori pe zi, cu 40 de minute înainte de masă.

Pietre la rinichi

○ Se amestecă, în părți egale, suc de sfeclă, de castraveți și de morcov. Se beau 150 ml dimineața, pe stomacul gol.

© Se taie în felii subțiri 3-4 sfecele de mărime medie, curățate de coajă. Se pun într-un borcan de trei litri. Se toarnă deasupra apă rece de izvor, în așa fel ca să rămână un loc gol de 2-3 degete. Pe gura borcanului se pune un strat de tifon. Timp de 7-8 zile, borcanul se lasă la temperatura camerei, amestecând conținutul zilnic, cu o lingură de lemn, apoi lichidul se strecoară în alt vas și se păstrează în frigider. Preparatul se bea fără restricții. În-

?

tre timp, se prepară o altă porție de băutură. În 5-6 luni, în afară de curățarea rinichilor de nisip, este posibilă și îmbunătățirea digestiei și reglarea tensiunii arteriale.



Tuberculoză

Se face cură de lungă durată cu borș de târâte de grâu și sfeclă (se adaugă, crudă, în borș).

Sfecla este contraindicată în diabet!

UZ EXTERN

Amigdalită

Pentru gargară, se folosește apa călduță în care s-au fiert frunzele sau rădăcina de sfeclă.

O altă metodă: se dă pe răzătoare sfeclă crudă, se umple un borcânel de 700 ml, se adaugă 2-3 linguri de otet și se lasă la macerat 3 ore, amestecând periodic. Se stoarce sucul și se adaugă puțină miere de albine. Se face gargară la fiecare 2 ore. Pentru accelerarea vindecării, în pauze, între gargare, se mestecă încet câte o felie de sfeclă crudă.

Guturai

Se pun în nas picături de suc de sfeclă. Pentru cei mai mici, sucul se amestecă cu apă fiartă și răcită, ca să nu-i usture tare.

Lichen, eczeme, arsuri

Se aplică terciul din sfeclă tocată timp de 4-7 zile. Cataplasma se schimbă de 5 ori pe zi. Pe arsuri, se pot aplica și frunzele de sfeclă strivite în palme.

Mastopatie

Terciul din sfeclă tocată, pus într-un tifon, se aplică pe locul bolnav, zilnic, 40-50 de minute. În același timp se beau câte 50 ml de suc, de două ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, timp de 25 de zile.

Panarițiu, pecingine

Se opăresc frunze curate de sfeclă roșie și se aplică pe locul bolnav.

Paradontoză

Se rade sfeclă pe răzătoare mică. Terciul obținut se aplică pe gingiile bolnave și se ține 25-30 de minute. Îmbunătățirea se observă
î
vă peste 5-7 zile, dar tratamentul trebuie repetat câteva săptămâni (în funcție de vechimea afecțiunilor).

Reteta străbunicii

Vin tonic din sfeclă

În medicina populară, se folosește din bătrâni o rețetă cu acțiune tonică generală, care se numește "*7 pahare*". Se amestecă în cantități egale câte 250 ml sucuri de: sfeclă, morcov, ridiche neagră, usturoi, lămâie, miere de albine și vin roșu dulce (cabernet). Amestecul se păstrează în vase de sticlă, în frigider. Se beau câte 50 ml, de trei ori pe zi. Cantitatea - 1750 ml - reprezintă o cură care se repetă de cinci ori pe an, cu pauze de 3-4 săptămâni.

Preparatul se recomandă pentru revitalizarea organismului după intervenții chirurgicale, chimioterapie și în timpul tratamentelor de lungă durată.





Spanacul

Tratamente uz INTERN

Afecțiuni renale (mărirea diurezei)

Infuzie dintr-o linguriță de frunze zdrobite, peste care se toarnă o cană de apă clocotită. Se lasă să stea în vas acoperit 15 minute. Se strecoară și se beau 2 căni pe zi.

Anemie, convalescență

○ Anemia are cauze multiple, printre care și hemoragiile. Uneori sunt în cauză hemoragii importante, prin care se pierd globule roșii. Alteori, există hemoragii mai mici, nedetectate, ce însoțesc afecțiunile vezicii sau ale rinichilor, care în timp pot provoca o anemie periculoasă. În aceste cazuri, e foarte important să existe o alimentație bogată în fier. Spanacul se află la loc de frunte între alimentele care îl conțin (40-50 mg la 100 g). Se consumă fiert în aburi sau crud - când are frunzele tinere, transformat în

salate, aseasonate cu unt-deleam și lămâie. Pentru a debarasa spanacul de oxalații pe care-i conține, spălați-l în apă foarte fierbinte, înainte de a-l fierbe.

© *Vin tonic*: 750 ml vin roșu se amestecă cu 200 ml suc de spanac. Amestecul se ține la frigider. Se ia câte o lingură de trei ori pe zi, înainte de mese.

© Se bea un pahar de suc pe zi, înainte de masa principală. Dacă provoacă inapetență sau o ușoară stare de greață se iau 1-2 felii de grapefruit sau lămâie.

Astenie nervoasă

Se consumă frunze proaspete, sub formă de salată.

Astm bronșic, diabet zaharat

Se beau dimineața pe stomacul gol 500 ml suc de spanac. Cura este de minimum 30 de zile.

Cancer

© Se folosește ca adjuvant; se beau 500 ml de suc pe zi, pe stomacul gol.



Greu de crezut cum niște frunze modeste intră în cartea recordurilor, prin conținutul lor extrem de bogat în săruri minerale (sodiu, potasiu, calciu, fosfor, magneziu, sulf, mangan, zinc, cupru, iod, arsenic, fier), vitamine (B, C, caroten, B9, B12), plus mucilagii, glucide, protide etc. Sănătos și ușor digerabil, este în vremea anotimpului umed și rece leguma ideală pentru anemici, convalescenți și copii. O veche rețetă țărănească din Bucovina le recomandă femeilor însărcinate să bea, înainte de masă, o jumătate de pahar de vin roșu, combinat cu o jumătate de pahar de suc de spanac, pentru a le întări sângele.

© Se consumă frunze proaspete, în salate cu unt-delemn.

Hemoroizi, constipație

Se prepară o infuzie din 2 lingurițe de semințe, opărite cu o cană de apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute, apoi se strecoară. Se bea seara, înainte de culcare.

Hipertensiune

Se bea un pahar de suc de spanac pe zi.

Decalcifiere

Tocați un pumn de spanac și un pumn de pătrunjel verde, amestecați-le cu un morcov crud, dat pe răzătoare, și lăsați-le să se maceze două ore în puțină apă. Presați totul într-un tifon și adăugați aceeași cantitate de suc de mere sau struguri.

Demineralizare

Se bea înaintea meselor principale o combinație de sucuri: 100 ml suc de spanac + 100 ml suc de urzică.

Depresii nervoase

Se bea câte un pahar de suc de spanac obținut la

centrifugă, în fiecare dimineață.

Pancreatită cronică

100 ml suc proaspăt + 30 g polen apicol (pulbere) pe zi, pe stomacul gol.

Scorbut, rahitism

Se bea o jumătate de litru de suc pe zi, timp de 21 de zile, în reprize, cu un sfert de oră înaintea meselor principale. Un efect mai puternic va fi obținut dacă vom combina 250 ml suc de urzică cu 250 ml suc de spanac.

UZ INTERN

Pecingine, arsuri ușoare

Aplicați cataplasme cu foi de spanac fierte în ulei de măsline.

Psoriazis, eczeme

Cataplasme cu frunze fierte în ulei de soia.

Con tra indica ții

Nu se recomandă consumul unor mari cantități de spanac în cazul persoanelor cu afecțiuni hepatice, reumatism, litiază renală, inflamații intestinale.

Frumusețe

Pentru ten uscat

Se amestecă două lingurițe de suc de spanac, o jumătate de linguriță de miere și o linguriță de argilă cosmetică. Dacă pasta este prea tare, se poate adăuga puțină apă plată. Se întinde pe obraz și pe decolteu, se lasă să acționeze 20-30 de minute, apoi se îndepărtează cu ceai de mușețel cald. Se clătește fața cu apă, apoi se aplică o cremă hidratantă.

Pentru ten obosit și lipsit de vitalitate

Se spală foarte bine 4-5 frunze de spanac proaspăt (nu trebuie să fie o plantă bătrână, trebuie ca frunzele să fie foarte fragede) și se pun în blender cu o linguriță de suc de lămâie și 3 linguri de miere de albine. Se amestecă bine până ce se va obține o pastă fină, ce se va aplica pe tenul demachiat în prealabil. Se lasă să acționeze o jumătate de oră. Se va clăti apoi tenul cu apă caldă și se va usca prin tamponare cu un șervet.





Telina_y

Tratamente uz INTERN Afecțiuni renale (diuretic)

Se fierbe o rădăcină mare de

țelină într-un litru de apă, 30 de minute. Se strecoară și se beau 3 căni pe zi. La fel de eficientă este și tinctura de țelină, care se obține prin macerarea în părți egale a rădăcinii de țelină rasă în alcool de 40 de grade. Se lasă o săptămână la rece. Se administrează câte o linguriță de două ori pe zi.

Albuminurie

"Siropul celor 5 rădăcini"

puneți într-un vas câte 15 grame (o linguriță) de rădăcină de țelină, pătrunjel, sparanghel, mărar și hamei (tăiate mărunt) și opăriți-le cu 100 ml apă clocotită. Lăsați-le să se infuzeze o jumătate de oră, apoi strecurați-le și adăugați o cantitate dublă de

miere de albine, ca să obțineți un amestec siropos. Se iau 4-5 lingurițe pe zi, dizolvate în ceai de cozi de ciरेșe.

Baionări, arsuri stomacale

Spălați bine câteva frunze de țelină, striviți-le și opăriți o lingură de supă cu plantă cu 150 ml de apă în clocot. Lăsați să se infuzeze 5 minute, apoi strecurați. Beți zilnic câte o ceașcă, o oră după masa de prânz și seara.

Dureri de gât, dispariția vocii

○ Amestecați o cană de lapte cald cu un decoct din frunze de țelină (30 g la 1 l de apă).

© Faceți de 3 ori pe zi gargară cu suc de frunze de țelină, obținut la centrifugă.

Flatulență

Infuzie dintr-o linguriță de semințe de țelină la o cană de apă clocotită. Se beau două căni pe zi.



Legumă cu aromă îmbietoare și gust extrem de apetisant, telina e consumată ca aliment, fără a i se cunoaște numeroasele sale proprietăți vindecătoare, laudate cu asupra de măsură încă din Antichitate, de Dioscoride și Pliniu cel Bătrân. Foarte bogată în sodiu, potasiu și calciu, fosfor și vitaminele A, B și C, magneziu, mangan, fier, iod, cupru și alte substanțe active, este o veritabilă farmacie la purtător, ale cărei virtuți ar fi păcat să nu fie utilizate, mai ales la vreme de toamnă și iarnă, când tuberculiile plantei sunt la deplină maturitate. Recomandată reumaticilor, dar și bolnavilor de ficat, rinichi și vezică, pentru calitățile ei diuretice, în SUA țelina e folosită în cure de slăbit. Nu în ultimul rând, țelina are reputație afrodisiacă, intrând în compoziția leacurilor de stimulat potența.

Impotență

○ Vinul de țelină este considerat un reductibil afrodisiac. Se obține prin macerarea, vreme de 3 zile, a două rădăcini de țelină, într-un litru de vin alb.

© Sucul de țelină obținut prin centrifugare, amestecat cu suc de morcovi, este de asemenea stimulator. La fel de bună e și salata de țelină crudă, consumată cât mai des. Un dicton spune: "Dacă bărbatul ar cunoaște efectul țelinei, și-ar umple grădina cu ea".

Infecții ale căilor urinare, stări de nervozitate

Spălați bine o țelină întreagă (rădăcină și frunze), băgați-o în mixer, stoarceți sucul într-un tifon. Beți zilnic 1-2 păhărele de țuică cu suc de țelină, înainte cu o oră de mesele principale.

Insomnie

Rădăcina de țelină se curăță, se rade mărunț. Se toarnă peste terciul obținut un litru de apă rece și se lasă în frigider 8 ore. Se bea câte o lingură, de 3 ori pe zi, pentru mărirea duratei somnului.

Obezitate

Beți cât mai mult decoct din frunze de țelină. Faceți, de asemenea, cură de suc obținut din frunze proaspete de țelină. Se bea un pahar pe zi, vreme de zece zile, în cure de 21 de zile.

Reumatism

© Beți apa obținută prin fierberea a 3-4 tulpini de țelină (până se înmoaie). Se bea o jumătate de pahar de decoct pe zi, în cura de 21 de zile.

© Faceți cure intensive de 20 de zile, bând o jumătate de pahar cu suc de țelină pe zi sau un decoct făcut din 2 linguri de frunze la un litru de apă.

UZ EXTERN

Degerături

Puneți la fiert vreme de o oră, în 3 litri de apă, 3 țeline mari date pe răzătoare. Strecurați, apoi lăsați lichidul să se răcească, până când devine suportabil pentru a se îmbăia cu el locurile vătămate. (Să fie cât mai cald.) Se înmoaie mâinile sau picioarele vreme de 15 minute. Se repetă procedeul, folosind același decoct reîncălzit, de trei ori pe zi. Ștergeți-vă cu grijă și feriți degerăturile de contactul cu aerul rece. Acest tratament permite obținerea unor rezultate satisfăcătoare. Încă din primele zile.

Eczeme

Se freacă eczema cu suc din rădăcină și frunze de țelină, o dată la 2 zile, timp

de 15 minute. Se fac 15-18 proceduri concomitent cu administrarea sucului, câte 3-4 linguri pe zi. După o lună de pauză, se repetă cura. Încă o variantă: se toacă rădăcină, se amestecă cu miere de albine 1:1, se păstrează în frigider. Dimineața, pe nemâncate, se ia o lingură, cu o oră înainte de masă.

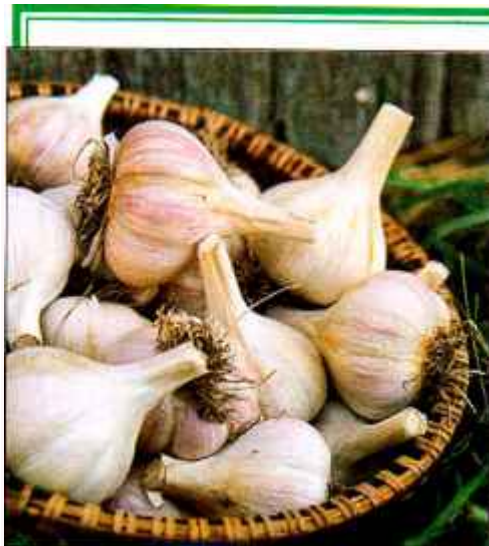
Ulcere și cancer tegumentare

Fierbeți o oră, la foc mic, 300 g rădăcină și frunze de țelină. Trageți vasul deoparte, acoperiți-l și lăsați lichidul să se răcească, până devine cald. Aplicați comprese înmuiate în decoct. Acoperiți-le cu o folie de plastic. Reînnoiți-le de mai multe ori pe zi.

Vitiligo

Fierbeți circa 45 de minute 100 g rădăcină și frunze de țelină într-un litru de apă, apoi lăsați lichidul să se răcească. Tamponați frecvent locurile bolnave și aplicați comprese. ?





Usturoiul

Înainte să intre pe stadion, atleții greci mestecau usturoi pentru a fi în formă. Romanii se hrăneau cu usturoi, iar soldații lor

?
îl considerau un tonifiant puternic. Nu amestecau tot ei usturoi în hrana

cocoșilor de luptă?

În Evul Mediu, călugării cultivau usturoiul folosindu-l pentru dezinfectarea rănilor, la pansarea ulcerățiilor, la tratarea luxațiilor și a reumatismelor.

Se știe că Henri d'Albert i-a frecat buzele cu usturoi nepotului său (viitorul rege Henri IV) imediat după naștere, pentru a-i da sănătate și voie bună; poate și pentru a respecta tradiția, care atribuia usturoiului o putere magică împotriva farmecelor (deochiului).

În Suedia, se atârnă de gâtul vitelor un cățel de usturoi pentru a le apăra de spiritele rele. În timpul epidemiei de ciumă din 1726, patru hoți din Marsilia, care jefuiau casele, au scăpat cu viață trădând secretul imunității lor: consumul unei cantități impor-

tante de usturoi macerat într-o mixtură devenită celebră sub denumirea de "oțetul antiseptic al celor patru hoți". În timpul marilor epidemii de ciumă, holeră și tifos, cei care se apropiau de bolnavi mesteceau în continuu usturoi și își vârău câțiva căței și sub masca pe care o purtau. Să mai amintim, în sfârșit, că în China, unde consumul de usturoi este important, cazurile de cancer sunt foarte rare.

Tratamente uz INTERN Angină pectorală

○ Un kilogram miere de albine bună se amestecă cu 5 căpățâni de usturoi și 10 lămâi tocate în mașina de carne (sau la un robot de bucătărie). Se macerează o

| săptămână în frigider. Se consumă timp de 2 luni, câte 2-4 lingurițe,

▼ o dată pe zi, cu 20-30 minute înainte de masă. Amestecul se ține în gură mai mult timp, apoi se înghite. (O altă variantă: se amestecă numai sucul stors din lămâi și usturoi cu mierea de albine.)

Usturoiul este cunoscut din cele mai vechi timpuri. Egiptenii, care îl înălțaseră la rang de divinitate, i-au gravat imaginea (în anul 4500 înainte de Cristos) pe una din cele trei piramide de la Ghizeh. În acest fel am aflat și noi că faraonul Cheops distribuia o rație zilnică de usturoi muncitorilor săi, pentru a le da putere și a-i proteja de epidemii.

Medicina egipteană îi îndemna pe părinți să le pună copiilor un colier de usturoi în jurul gâtului pentru a goni viermii - procedeu folosit și în zilele noastre. Bunicile de la țară, credincioase acestei metode, o mai aplică și astăzi cu mult succes. Tot ele își obligă nepoții să bea o cană cu lapte (în care au fiert doi sau trei căței de usturoi), îndulcit cu tot atâtea lingurițe de miere.

© Într-o cratiță emailată se pun 2 pahare supă de pui (sau de legume) concentra-tă, se adaugă o căpățână de usturoi curățată și desfăcu-tă. Se fierbe pe un foc mic, 10-15 minute. Se adaugă 2 legături de pătrunjel tocat mărunt și se pisează totul cu o lingură de lemn, până se obține o pastă uniformă. Se infuzează până la răcire. Se bea în 3 reprize, cu 30 minute înainte de masă.

Artrită

Mestecați în fiecare di-mineată, pe stomacul gol, un cățel de usturoi. Usturoi-ul dizolvă cristalele care acumulându-se provoacă în-tărirea (sclerozarea) arte-relor; el este indicat pentru toate bolile care-și au origi-ne în proasta circulație a sângelui. Puneți cât mai mult usturoi în hrana zil-nică, în medie doi căței pe zi.

Astm

© Lăsați să se macereze timp de zece zile 4-5 căței de usturoi într-un sfert de litru de alcool de 90 de grade. În momentul crizei, turnați câteva picături pe o bucată de zahăr, pe care o sugeți încet (se mai poate sfărâma între dinți unul din căței, pe care-l pudrați îna-nte cu zahăr).

© Se curăță un kilogram de usturoi și se pune în două borcane bine șterse. Borcanele se completează

cu apă și se pun la fiert timp de 2 ore pe baie de aburi. Sucul se strecoară și se amestecă cu 1 kg de miere. Se ia zilnic câte o lingură, cu 20 de minute înainte de masă.

Ateroscleroză, arterită

© Se amestecă 250 g de usturoi pisat, cu 350 g mie-re de albine lichidă (proas-pătă) și se lasă 7 zile la în-tuneric. Se consumă câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 30-40 minute înainte de masă. O cură durează 1,5 luni. După o pauză de 7 zile, cura se repetă.

© Mestecați în fiecare dimi-neată, pe sto-macul gol, un cățel de ustu-roi.

Bronșită

Lăsați să fiarbă 2 căței de usturoi într-un sfert de litru de lapte timp de 15-20 de minute. Strecurați și beti laptele calmant cât puteți de fierbinte, atunci când simțiți apropierea crizei de tuse; la fel și seara, înainte de a adormi.

Colesterol

2 linguri ulei de măsline și 3 lingurițe de usturoi pi-sat se opăresc cu 1/2 litru de apă. Se bea fierbinte, în-ghițitură de înghițitură, de trei ori pe zi.

Digestie dificilă

Dimineța, pe stomacul gol, mâncați o fiertură de usturoi. Țăranii spun: "Asta curăță matele".

Dispnee

Se toacă 400 g de usturoi și se amestecă cu suc-ul din 24 de lămâi, într-un borcan de sticlă, care se leagă la gât cu o bucată de tifon. Se macerează 24 de zile la întuneric. Înainte de consum, se agită. Se bea câte o linguriță, cu 150 ml de apă rece, seara, înainte de somn. Primele rezultate apar peste 2-3 săptămâni: som-nul devine mai adânc și mai să-nătos, dispar su-focarea și aste-nia.

Gripă, afecțiuni pulmonare

Turnați 250 g de apă clocotită peste o cantitate variabilă de usturoi zdrobit.

- *pentru adulți:* între 50-60 g

— *pentru copii până la un an:* 15 g

— *pentru copii până la 5 ani:* 25 g

- *pentru copii până la 12 ani:* 40 g

Lăsați să se macereze 12 ore. Luați din două în două ore, respectând dozele următoare: o linguriță de cafea până la 5 ani; o lin-



guriță de desert până la 12 ani; o lingură de supă de la 12 ani în sus.

Gută

Se consumă câte o linguriță de usturoi pisat, amestecat cu o linguriță de miere, de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă, timp de 21 de zile.

Hemoroizi, varice

Mestecați un câțel de usturoi dimineața pe stomacul gol.

Hipertensiune

○ Beti dimineața, pe stomacul gol, conținutul unui pahar cu apă, în care ați pus la macerat de cu seară un câțel de usturoi zdrobit.

© Dimineața și seara se consumă 2-3 căței de usturoi (2 zile se consumă, 2 zile se face pauză).

Lipsa poftei de mâncare

Usturoiul provoacă pofa de mâncare, favorizând secreția gastrică. Una din specialitățile bunicilor noastre era salata cu bucățele de slănină, lângă care se mănâncă pâine prăjită, frecată cu usturoi.

Reumatism

Lăsați să se macereze o lună și jumătate circa 30 g de usturoi ras într-un sfert de litru de alcool de 90 de grade și luați câte două

înaintea celor două mese principale, vreme de șase săptămâni. Pentru cataplasma, folosiți în locul făinei de muștar câteva căpățâni de usturoi zdrobite. Durețile vor fi mult alinate.

Puteți, de asemenea, să zdrobiți 2-3 căței de usturoi în două linguri de ulei de măsline și să vă masați articulația sau mușchiul care

doare.

Teniază

Luati o căpățână mare de usturoi, curățați și radeti căței și fierbeți-i 20 de minute în lapte. Beți acest decoct dimineața pe stomacul gol și abțineți-vă de la mâncare până la prânz. Repetați acest tratament zilnic, până la evacuarea teniei.

Tuse convulsivă

Sătencele din nordul Italiei recomandă siropul de usturoi, preparat din 500 g de căței de usturoi strivit și un litru de apă clocotită. Lăsați usturoiul să se opărească (infuzeze) o oră, apoi filtrați lichidul (prințosită). Adăugați zahăr până se formează un sirop. Luați 20-30 de picături dimineața, pe stomacul gol.

Viermi intestinali

© Beți de două ori pe zi un decoct făcut din 25 g usturoi la un pahar de apă

sau lapte, lăsat să fiarbă încet timp de 20 de minute. Pentru oxiuri (viermisorii intestinali de culoare albă), urmați acest tratament timp de mai multe luni (perioade cuprinse între faze identice ale lunii), imediat după ce luna începe să scadă.

© Se mai recomandă clisme calde dimineața și seara cu un decoct de 6-8 căței de usturoi la o jumătate de litru de apă.

UZ EXTERN

Anemie, slăbiciune generală

Amestecați două părți de ulei camforat cu o parte de usturoi pisat și masați-vă coloana vertebrală. Strămoșii noștri utilizau căței de usturoi ca supozitoare. Mestecați, de asemenea, în fiecare dimineață un câțel de usturoi pe stomacul gol.

Bătători, monturi, negi

Frecați ușor excrescența cornasă, dimineața și seara, cu un câțel de usturoi tăiat în două, repetând operația timp de 15 zile, sau zdrobiți un câțel și aplicați-l sub formă de cataplasma proaspătă, legată cu un bandaj.

Dermatoză

Se fierb câțiva căței de usturoi, se amestecă cu o cantitate egală de miere de albine, se unge pe o bucată de tifon împăturit și se aplică pe locul bolnav. Dea-



supra se pune o bucată de staniol de la o ciocolată și se pansează. Se repetă zilnic, până la dispariția "solzilor", apoi încă o lună, de 2-3 ori pe săptămână.

Dureri de dinți

○ Curățați de coajă un cățel de usturoi, zdrobiți-l și frecați-vă cu el gingia din zona dintelui bolnav. Dacă durerea este mare, lăsați usturoiul circa o oră pe dintele care doare.

© Pentru a calma durerile provocate de o carie, introduceți în cavitatea dințelului un amestec de usturoi ras și unt proaspăt.

© Un cățel mare de usturoi se taie în două pe lungime. Fiecare jumătate se aplică cu partea tăiată la încheieturile palmelor, acolo unde medicii iau pulsul. Bucățile de usturoi se fixează cu leucoplast sau se pansează cu o fâșie de tifon.

Dureri de urechi

Tăiați un cățel de usturoi în lamele fine. luați-le cu o bucată de vată (ca un dop) și introduceți vata în urechea bolnavă. Culcați-vă pe pat și acoperiți urechea cu un șal gros de lână. Alternativ, puteți să vă picurați în ureche ulei de usturoi, pe care-l preparați după cum urmează: zdrobiți 3 căței de usturoi și amestecați-i cu 3 linguri de ulei de măsline. Puneți amestecul astfel obținut într-o sticlă și lăsați-o să stea o săptămână la temperatura camerei. Pe urmă

strecurați uleiul printr-o sită deasă.

Înțepături de insecte

Scoateți acul, apoi frecați locul dureros cu un cățel de usturoi tăiat în două.

Micoză la degete

Puneți într-un recipient din sticlă 250 ml usturoi curățat și 125 ml ulei de măsline. Țineți amestecul la soare, vreme de trei zile. Aplicați preparatul pe zonele bolnave, după ce în prealabil curățați zona macerată de sub unghii, o spălați și o uscați bine.

Reumatism

Puneți usturoi tânăr să se dospească în spirt câteva săptămâni și cu acel lichid frecați părțile dureroase atinse de reumatism. Frecția o faceți în mod obișnuit, dimineața și seara, turnând în palmă puțin lichid și frecând bine locul dureros câteva minute.

Urcior

E suficient să tai în două un cățel de usturoi și să-l treci ușurel cu partea zemoasă peste locul unde se formează un urcior. Procedul se repetă, dacă este nevoie, dar efectul este rapid.

Varice

Se pisează 30 căței de usturoi, se amestecă cu 10 litri de apă clocotită și se fierb 30 minute. Se infuzează 8-10 ore, apoi se încălzesc 5 l de apă cu usturoi până la 40 de grade și se

toarnă într-o găleată, unde încap ambele picioare. În restul de 5 litri, se pun câte-va cubulețe de gheață. Se fac băi alternative: 2 minute se țin picioarele în apă fierbinte, apoi se mută în apă rece, pentru 30 de secunde. Procedura durează 20 de minute. Temperatura se schimbă de 10 ori, ultima dată pe picioare se toarnă apă rece și se încălță șosete de lână.

Contraindicată

Usturoiul este contraindicat persoanelor care suferă de o boală de piele, de iritații stomacale sau intestinale. Este categoric interzis femeilor care alăptează.

Pentru a neutraliza mirosul de usturoi:
Mestecați o bucată de măr. de sfeclă roșie, 2-3 boabe de cafea, câteva grăunțe de anason sau un fir de pătrunjel.





Varza

Tratamente uz INTERN

Cancer

Se bea cât mai mult suc de varză combinat cu suc de morcov în proporția 1:1. Timp de 10 zile se consumă doar sucuri, iar apoi se trece la alimentație cu crudități. Salata de varză consumată zilnic este un drenor excelent pentru tubul digestiv și previne apariția cancerului.

Cancer gastric

Se ia de șase ori pe zi, pe stomacul gol, câte un păhărel de suc de varză proaspăt. Tratamentul durează două luni. Rezultatele sunt uimitoare.

Cancer la gât

Intr-un pahar cu suc de varză se pun câteva picături de oțet de mere. Cu acest amestec se fac două gargare prelungi, după care se înghite. Sucul rămas se aruncă, nu se păstrează. Se pun pe gât cataplasme cu foi de varză.

Constipație, dispepsie

Se bea în fiecare zi moa-
re de curechi (zeama de la
varza murată), câte 3 căni

pe zi, înainte de mesele principale.

Diabet

Se fac cure de o lună, în care se consumă în fiecare zi 400 g salată de varză proaspătă cu suc de lămâie. Varza reglează glicemia și ne face mai puțin receptivi la factorii de stres (element crucial în dieta antidiabetică).

Diaree

Varza tocată se fierbe îndelung, după care se consumă fără pâine și, eventual, cu puțin ulei de floarea-soarelui.

Depresie fizică și psihică, astenie

Se fac cure cu salată de varză condimentată cu frunze de pătrunjel și leuștean. Se consumă în fiecare zi cel puțin trei porții mari de salată. Cura durează minimum o săptămână, timp în care se renunță la zahăr, alimente cu aditivi și la carne (mai ales de vită și porc).

Gastrită, disfuncții biliare

Se consumă suc de varză cu un sfert de oră înaintea fiecărei mese, minimum un păhărel. Sucul se bea cu înghițituri mici.



Varza este, se pare, cea mai veche legumă cultivată de om. Inițial, ea a crescut sălbatic, pe țărmurile Mediteranei, la marginea pădurilor. Apoi a fost cultivată și "domesticită", devenind un aliment-medicament folosit în aproape toate bolile. De la Hipocrate până la Galen, toți medicii greci și, mai apoi, românii, au folosit foile de varză pentru reglarea tensiunii, tratarea plăgilor și tumorilor, liniștirea acceselor de febră. Este consemnată folosirea cu succes a verzei chiar și contra teribilei ciume ori a antraxului (buba neagră). Medicina populară românească folosește varza în peste o sută de afecțiuni, atât interne, cât și externe.

În continuare vom face o selecție a bolilor tratate cu mare eficiență cu ajutorul miraculoaselor foi de varză.

Gripă

Preventiv, beți zilnic 1-2 pahare cu suc de varză.

Tuse convulsivă, răgușeală

Faceți un decoct concentrat din 5-6 foi de varză într-un litru de apă, lăsând să fiarbă 35-40 de minute, îndulciți cu miere și beți cât puteți.

Viermi intestinali

Pentru a feri copiii de viermi, dați-le să bea în trei dimineți la rând, 20-30 ml de suc de varză, extras din frunze, după ce acestea au fost fierte. Repetați tratamentul 3-4 luni.

UZ EXTERN

Afonie, răgușeală, dureri de gât

Într-un pahar de suc de varză, se pun două lingurițe de miere lichidă și se face gargară cu acest amestec. O cura durează o săptămână.

Arsuri, răni, ulcerații

Folosite odinioară ca un excelent cicatrizant, foile de varză, pot fi aplicate pe arsuri ușoare, răni și ulcerații. Tăiați-le nervurile, spălați-le bine și lăsați-le la macerat câteva ore, într-un amestec de 1/2 l de apă și sucul de la 2 lămâi. Aplicați-le pe rând 1-2 ore pe zi.

Arsuri solare

Foile de varză se zdrobesc cu un tocător de lemn și apoi se aplică pe locul afectat, schimbându-se la un sfert de oră.

Cancer la piele

Se țin 12 ore pe zi comprese din foi de varză zdrobită pe locul afectat. Pentru a fi eficient tratamentul, o compresă cu varză se păstrează maximum patru ore. Încet, leziunile se retrag și pielea rămâne curată, fără nici un semn. Este însă necesar să fie făcut și un tratament intern cu suc de legume + crude, varză și morcov, mai ales.

Dermatoze

Se amestecă terci din varză proaspătă cu albuș de ou. Se aplică de 2 ori pe zi.

Entorse, luxații

Se pun pe zona afectată frunze de varză bine zdrobite și se leagă cu o fașă. Aplicația se face 4 ore pe zi. În primele două zile de la producerea accidentului se pun deasupra cataplasmei și pungi cu cuburi de gheață.

Repetăți de mai multe ori pe zi aplicarea sub formă de cataplasma pe locul bolnav a foilor de varză fierbinți, între 2 bucăți de tifon. Pentru confecționarea lor, fierbeți varza împreună cu bucăți de praz (tocate), la care adăugați 1 pahar de oțet pentru a le lega.

Gută

Introduceți 1/4 de căpățână de varză în apă clocotită și lăsați-o

să fiarbă 10 minute. Scoateti varza din apă, zdrobiți ușor câteva frunze cu sucitorul (ca pe un aluat), aplicați-le pe încheietură, fixați-le cu un bandaj și lăsați-le să acționeze 30 de minute.

Hemoroizi

Se zdrobesc frunze de varză și se țin apoi pe un calorifer sau deasupra unui vas cu apă fierbinte, până se încălzesc. Se aplică pe locul dureros.

Migrenă, febră

Aplicați pe frunte primele foi de varză (cele care de obicei se aruncă), bine zdrobite, în 2-3 straturi.

Negii

Tăiați în două un cotor de varză și frecați negii cu partea interioară. Nu spălați locul o oră după această operație. Repetați tratamentul 7 zile la rând, folosind de fiecare dată un cotor de varză proaspăt.

Nevralgie sciatică, dureri musculare

Fierbeți foile de varză în lapte, lăsați să se îngroașe și aplicați-le cât mai calde pe locul dureros.



PSăgi

Frunza de varză se toacă până devine ca un terci, iar sucul rezultat se aplică cu un tampon de vată pe locul afectat, în straturi succesive - se fac 5-6 aplicații cu suc la o ședință de tratament. După ce locul tratat s-a uscat, se ține un sfert de oră o frunză de varză pe el.

Prostatită

Aplicați pe abdomen din două în două seri foi de varză.

Râie

Cu zeama foarte proaspătă a unui cotor de varză și cu o bucată de tifon se face o compresă, care se ține cât mai mult pe porțiunile atinse. Tratamentul este de durată.

Varice, arterite, tromboflebită

Aplicați seara, înainte de culcare, 2-3 straturi de foi de varză care să cuprindă și să depășească zonele afectate. Legați foile de varză cu o pânză, dar fără să strângeți.

Zona Zoster

O frunză de varză bine zdrobită se aplică pe zona afectată. Dacă durerile sunt mari, puneți deasupra o pungă cu puțină gheață.

Con train dica ții

Stomac sensibil, colită] de fermentație. Dacă tratamentele cu varză depășesc 30 de zile, atunci se face o pauză de 7 zile.

Vânătă

Originară din India, a fost introdusă în Europa în secolul al XV-lea. În alimentație, ea poate fi consumată crudă, ca aperitiv, dar trebuie să fie foarte coaptă, pentru că legumele care nu ajung la o maturitate deplină, conțin o substanță toxică, *solanina*, prezentă și în mugurii verzi ai cartofilor.

Tratamente

uz INTERN

Constipație, insuficiență hepatică

Consumați cât mai des, în vremea sezonului lor, vinete ajunse la maturitate completă.

Diabet

Introduceți vânătă în alimentația dvs. curentă. Puțin nutritivă (29 calorii la 100 de grame) ea posedă calități stimulante și diuretice.



UZ EXTERN

Arsuri, abcese, hemoroizi

Aplicați cataplasme cu frunze de vinete fierte. În caz de hemoroizi, mare e-

fect are o rondea de vânătă crudă, tăiată împreună cu codița și care se aplică pe locul dureros.



Frumusețe

Masca cu vinete

Se dau pe răzătoare 50 g de vinete, se amestecă cu 2 linguri de suc de aloe, o lingură de lapte și o lingură de miere. Masca se aplică în două etape: întâi jumătate de amestec, apoi, după ce se absoarbe, amestecul rămas. Se lasă 15-20 de minute, apoi se șterge cu un tampon. Se spală fața cu apă fierbinte și se tamponează cu un cub de gheață.



INDEXUL BOLILOR

Abces dentar.....	50
Abcese.	50,62,70,77,85,89,95,116
Acnee	13,26,77,89,99,101
Afecțiuni cardiace.	22,24,27,51, 54,71,79
Afecțiuni dermatologice.	89
Afecțiuni hepatice.	26,30,48,63, 74,83,86,94,101
Afecțiuni oculare.	6
Afecțiuni pulmonare.	37,41,68,86,111
Afecțiuni renale.	14,21,33,51,55, 62,64,79,97,98,106,108
Afecțiuni respiratorii.....	64,94
Afecțiuni ale sistemului nervos.	74
Afonie.	115
Afte bucale.	7,87
Alăptare.	86,93
Albuminurie.	108
Alcoolism.	20,22,58,102
Amigdalită.	30,38,62,71,95,96,105
Anemie.	9,10,12,16,20,24,33, 40,48,51,70,80,82,86,97,98,102,106,112
Anemie feriprivă.	83
Angină.	37,51,53,59,88,95
Angină pectorală.	32,110
Angoase.	44
Anorexie.....	60
Aritmie.....	103
Arsuri.	20,25,40,64,66,71,77,84,87, 105,107,115,116
Arsuri solare.	13,66,101,115
Arteriocleroză.	38
Arterită.	22,111,116
Artrită	8,21,42,60,63,66,70,97,98,100,111
Artroză.....	63
Ascită.	54
Astenie fizică și intelectuală.	44,55
Astenie nervoasă.....	106,114
Astm.	68,71,74,80,86,88,91,96,100, 106,111
Astm alergic.....	22,57
Ateroscleroză.	20,22,60,94,111
Balonare.	52,108
Bătătură.	9,32,39,95,112
Bilă leneșă.	74
Blefarită.	101
Boli coronariene.....	49

Boli de splină.....	46
Bronșită.	29,34,40,50,52,70,80, 81,88,96,97,102,111
Buze crăpate.	53
Cancer.....	20,42,102,106,114
Cancer gastric.	114
Cancer la gât.	114
Cancer de prostată.....	73
Cancer de sân.	73,87
Cancer tegumentar.	43,109,115
Cardiopatie ischemică.	80
Carențe de calciu.	30,107
Căderea părului.	39,85,92
Călcâie crăpate.	36
Celulita.	53,87
Ciclu menstrual cu probleme.	38,55, 86,90,91,100
Circulația sângelui.	44
Ciroză hepatică.....	20,30
Cistită	16,21,26,42,43,52,54,74,88,95
Colesterol.	12,16,30,38,60,73,103,111
Colici abdominale.	36,61,66
Colici hepatice.	68,75,83
Colici nefritice.	83
Congestie pulmonară.	81
Conjunctivită.	39,56,93,101
Constipație.	12,16,24,27,34,36,37,40, 43,44,46,48,50,52,61,66,75,83,86,95,98,102, 107,114,116
Contuzii.	43,71,93,101
Convalescență.	9,14,16,44,48,106
Crampe la stomac.	8,23,48
Creșterea imunității.	30,68,71,80,103
Cuperoză.	29
Curățarea sângelui ..	10,21,34,38,52,103
Deficiențe de auz.	71
Degerături	15,20,29,64,71,87,101,109
Demineralizare.	52,107
Depresie.	52,107,114
Deregări intestinale.	68
Dermatită.	9
Dermatoză.....	24,26,45,64,71,101,112,115
Dezintoxicare.	103
Diabet	6,10,16,24,31,37,38,42, 45,58,61,63,69,75,79,83,94,100,101,114, 106,116
Diaree.	6,12,15,16,21,28,34,38, 52,54,63,69,75,92,94,114
Digestie dificilă.	23,39,42,45,111
Disbacterioză.	103

Dischinezie biliară.	96,97,114	Halenă.	97
Dispepsie_____	8,23,31,34,114	Helmintiază.	75
Dispnee.	111	Hemoragie nazală.	32
Dizenterie.	6,26,31,52	Hemoragie uterină.	28,53
Dureri articulare.	64,75,89	Hemopizie.	28,50
Dureri de cap.	64,77	Hemoroizi.	7, 9, 10, 14,27,28,29,31, 37,39,40,47,51,61,64,72,80,93,95,103,115 107,112,116
Dureri ale căilor urinare.	62	Hepatită.	10,20,21,23,41,61,94,104
Dureri de dinți.	37,71,77,93,113	Hernie.	92
Dureri de dinți la bebeluși.	32	Herpes_____	52
Dureri de gât.	25,29,31,32,36, 51,58,71,95,108,115	Hiperexcitabilitate sexuală.	100
Dureri de ficat.	80	Hiperglicemie.	81
Dureri de picioare_____	89	Hipertensiune.	22,25,27,31, 42,60,81,83,104,107,112
Dureri de prostată.	81	Impetigo_____	87
Dureri reumatice.	15,59,63,71,81	Impotență.	75,109
Dureri de splină.	35	Incontinență urinară.	7,39
Dureri de stomac.	34,49,92,108	Indigestie.	15,23,31,49,58
Dureri de urechi.	11,35,71,93,95,113	Infecții ale căilor urinare.	109
Eczeme.	7,20,24,27,39,45,56,61, 88,99,105,107,109	Infecție cu Helicobacter pylori.	58
Edeme.	11,54,69,75	Infecții intestinale.	16,61
Emfizem pulmonar.	10	Infecții respiratorii.	16,61
Enterită.	6,104	Inflamații ale căilor urinare.	8,75
Enterocolită_____	7,61	Inflamații ale gâtului.	72
Entorse.	85,101,115	Inflamații ale pielii.	40,41,77
Epilepsie.	62	Ingerare de corpuri străine.	94
Erizipel.	79,101	Insomnie.	12,29,45,76,90,100,109
Erupții alergice.	57,59,98	Insuficiență cardiacă.	69,76,98
Escare * _____	9	Insuficiență hepatică.	8,23,29,31,61,84,116
Febră.	12,17,31,34,46,54,71,115	Insuficiență pancreatică.	29
Fermentații intestinale.	6,61	Insuficiență renală.	61
Fibrom uterin_____	92	Intoxicații alcoolice sau tabagice.	17
Ficat gras, congestionat.	8,47	Iritații pe piele.	64
Flatulență.	108	Iritații ale tubului digestiv.	36,66
Flegmon cauzat de injecții.	72	îmbătrânire.	44,86
Fracturi_____	69	întinderi de ligamente.	72
Fragilitate vasculară.	20	înțepături de insecte.	66,72,93,99,113
Furuncule .. 50,56,62,70,85,87,89,95,101		Keratoză.	67
Gastrită_____	23,64,114	Laringită.	50
Gastro-enterită_____	17,27	Leucoree.	37,39,93
Gălbănare.	8,61,92	Lichen.	105
Gingii inflamate.	7,32,37,97	Lipsa poftei de mâncare.	8,12,23,40, 45,48,92,96,112
Gingii sângerânde.	7,32,37,45	Lumbago.	65
Graviditate.	36,52	Mahmureală.	92
Greață.	93	Mastopatie_____	77,93,105
Gripă.	31,34,45,58,69,88,104,111,115	Mătreață.	39
Gută.	8,12,17,20,26,31,40,42, 54,62,66,75,84,85,88,89,98,100,112,115	Mâini și picioare reci.	59
Guturai_____	105	Micoză.	113

Migrenă 36,58,62,64,72,115
 Monturi 112
 Nas înfundat 32,58
 Nefrită 17,90,100
 Negi (veruci). 9,32,39,72,101,112,115
 Nervozitate 36,39,43,47,92,109
 Nevralgie 93
 Nevralgie sciatică 59,115
 Obezitate 10,17,23,31,34,45,53,
 55,64,69,73,76,81,90,98,109
 Oboseală 33,45
 Oboseala corzilor vocale 59
 Ochi obosiți 13,53
 Oftalmie . * 65,101
 Otrăvire 84
 Oxiuri 17
 Panarițiu 23,62,65,70,85,87,105
 Pancreatită 107
 Paralizie facială 82
 Parodontoză 81,85,105
 Păduchi 85
 Pecingine 77,79,105,107
 Pete pe piele 21, 81
 Piele crăpată 29,71,85
 Piele uscată 36
 Pielită 21
 Pielonefrită 54
 Pietre la fiere 13,17,26,30,41,69,
 84,86,96,97,98,104
 Pietre la rinichi 17,36,41,42,62,
 64,76,96,97,98,104
 Pietre la vezica urinară 34,41,43,88,98
 Plăgi 7,32,35,85,93,116
 Pleurezie 69,95
 Pneumonie 50,96,97
Pojar 86
 Poliartrită reumatoidă 25,88
 Probleme sexuale la bărbați 25
 Prostatită 42,69,76,116
 Prurit (mâncărimi) 7,79
 Psoriazis 24,26,107
 Ragade 22
 Rahitism 32,45,97,107
 Răceală 9,17,32,34,39,49,55,84,88,104
 Răgușeală 29,55,70,97,115
 Răni 7,11,25,32,39,56,71,115
 Răni pe colul uterin 77
 Râie 35,116
 Retentie de urină 42,53,64,72,79,84,95

Reumatism 8,11,17,20,22,34,
 36,39,53,62,64,67,70,79,81,
 84,85,90,92,98,99,109,112,113
 Rinită 22,81
 Sciatică 39,65
 Scorbut 107
 Sechele AVC 20
 Spasme gastro-intestinale 45
 Spermatoree 100
 Silicoză pulmonară 10
 Sinuzită 58,81
 Stimularea creșterii la copii 13,14
 Stimularea funcției creierului 34
 Stimularea funcției sexuale 92
 Stingerea vocii 86,91,108
 Stomatită 37,45
 Stres 52,65,76
 Surmenaj 61,70
 Tabagism 13
 Tartru 27
 Tăieturi 22,25
 Teniază 11,25,39,87,112
 Traheobronșită 15
 Transpirație 32
 Trigliceride (în exces) 73
 Tromboflebită 14,53,57,98,116
 Tromboză 57
 Tuberculoză 53,70,79,88,105
 Tulburări de memorie 13
 Tulburări de menopauză 53,104
 Tulburări de tranzit intestinal 27
 Tumori 23,49,64
 Tuse 11,34,36,40,41,50,65,
 70,81,88,91,96,97,112,115
 Ulcer gastric 34,55,88
 Ulcer gastro-duodenal 55,64,88
 Ulcer stomacal 87
 Ulcer varicos 11,32,65,85,109
 Ulcerații ale gâtului 37
 Urcior 65,113
 Uree (în exces) 41,53,95,99
 Uremie 70
 Urticarie 20,22,61
 Varice 11,14,32,65,103,112,113,116
 Vitiligo 109
 Viermi intestinali 9,32,47,64,
 70,76,84,87,92,95,112,115
 ZonaZoster 67,116